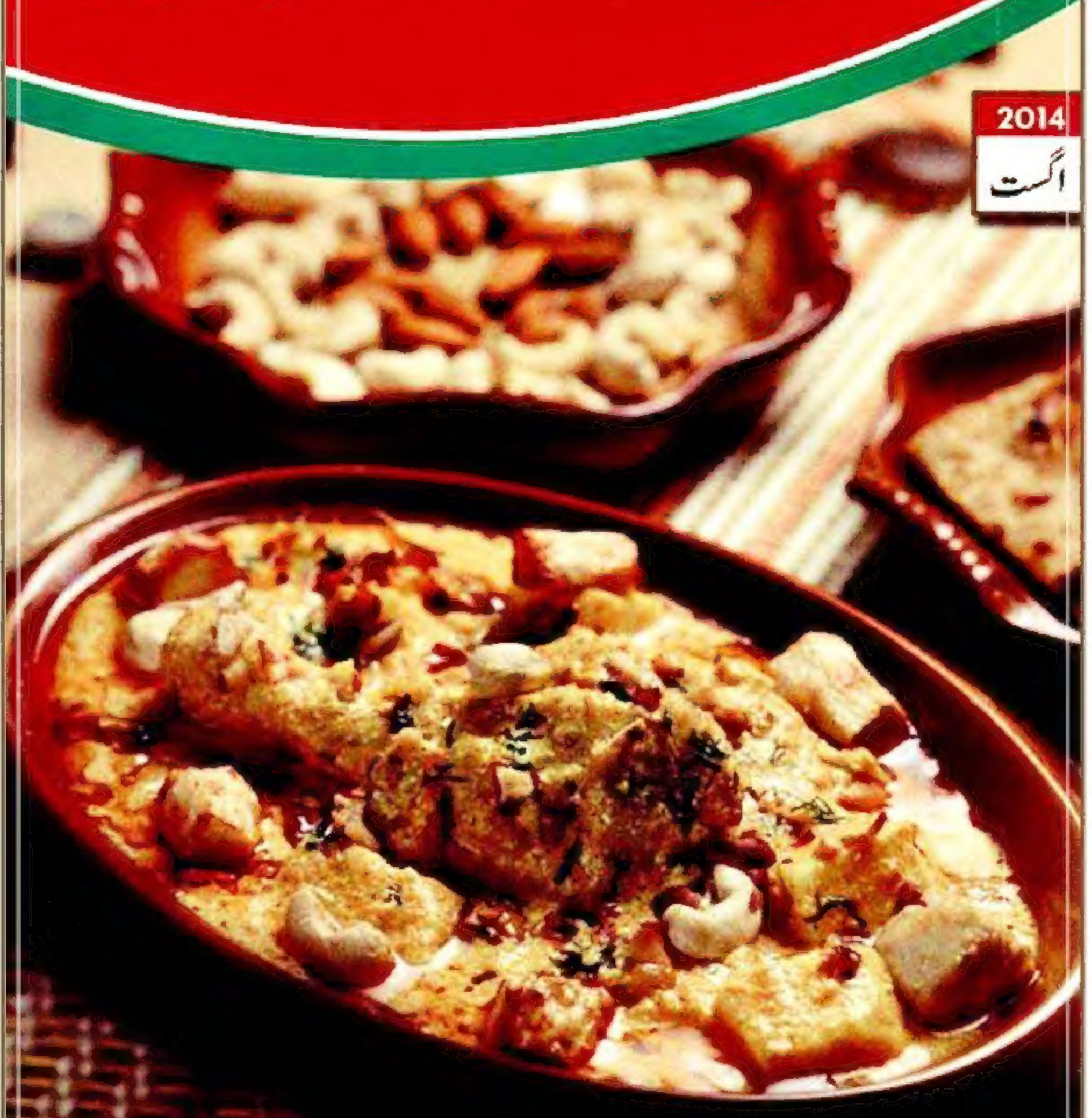


ڈال کا ستر خوان

2014

اگست



جشن آزادی اسپیشل
پاکستان کے منفرد کھانے اور ذائقے

BAKE
PARLOR

سبھی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Eid Special

Issue No. 9

موسم کے مزے



مینگو سویاں حلوہ

ایک بین میں 1 کھانے کا چمچی کھجور ڈالیں اور ایک کپ سویاں ڈال کر بھون لیں۔ پیچیدہ سے 1 کپ دودھ ڈالیں اور سویاں ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ پھر ایک کپ شکر آدھا کپ آم کا گودا اور پستے ہادام ملائیں اور چینی گھل جانے تک پکائیں۔ گرم گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

ورمیسلی برنی



۱۔ ایک کڑاھی میں سویاں سرخ ہونے تک بھونیں۔
۲۔ پھر تھوڑا پانی ملا کر نرم کریں۔
۳۔ اب کڑاھی میں کنڈنس ملکہ، سویاں کھوپڑا اور ہادام شامل کریں۔

۴۔ ہلکی آگ پر اس وقت تک پکائیں جب تک آمیزہ اچھی طرح سے مل نہ جائے۔ پھر ذرا عطران ملائیں۔

۵۔ فلیٹ ڈش یا ٹرے پر ہلکا سا کوئنگ آئل لگا کر آمیزہ پھیلا دیں۔

۶۔ ٹھنڈا ہونے پر اپنی مرضی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

شاہنگ لسٹ

- کنڈنس ملکہ 1 ٹن
- بیک پاؤڈر سویاں 100 گرام
- کھوپڑا 100 گرام
- شکر ہونے ہادام 1 کپ
- تھوڑا ذرا عطران دودھ میں بیگا ہوا



رنگین سویاں لب شیریں



۱۔ ایک گلو دودھ میں سے تھوڑا سا نکال کر باقی چوبیسے پر رکھ دیں۔
۲۔ جب دودھ اٹنے کے قریب ہو تو پیچیدہ رکھے ہوئے دودھ میں کارن فلور ملا کر اٹلتے ہوئے دودھ میں حل کریں۔

۳۔ چینی شامل کر کے چھو بلائیں۔
۴۔ جب مناسب گاڑھا ہو جائے تو چوبیسے سے اُتار کے ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

۵۔ آدھا فروٹ کاٹیں اور کریم شامل کر کے مشین میں کس کریں اور ایک ڈش میں نکال لیں۔

۶۔ پھر بھاری فروٹ اٹلی ہوئی رنگین سویاں شامل کریں۔ اور سیب، کیلا اور آم سے سجا کر فریق میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

شاہنگ لسٹ

- ایک کپ
- کریم
- سیب 2 (کے ہونے)
- آم 2 (کے ہونے)
- کارن فلور ایک ڈش کھانے کا لٹک
- کس فروٹ کاٹیں
- بیک پاؤڈر سویاں (رنگ برنگ)
- کیچے 3 (کے ہونے)
- عسل کاب ایک ہالے لٹک
- قلی ایک کپ

شیر خرمہ



۱۔ ایک گبرے بین میں بھن کر کریں۔ پھر سویاں ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں۔
۲۔ اب شکر اور دودھ شامل کر کے اچھی طرح پکائیں۔

۳۔ پھر میوے اور کشمش شامل کر کے اچھے طریقے سے ملائیں اور 3 سے 4 منٹ تک اُپالیں۔

۴۔ اب تازہ کھجور، چھوٹی، الاہنگی پاؤڈر اور عرق گلاب شامل کر کے 2 منٹ تک اُپالیں۔ اگر شیر خرمہ بہت گاڑھا ہو تو اس میں گرم پانی ڈال کر آہستہ آہستہ ملائیں۔

۵۔ اب چوبیسے سے اُتاریں اور الاہنگی پاؤڈر سے گارنش کر کے پیش کریں۔

شاہنگ لسٹ

- بھن 2 کھانے کے چم
- بیک پاؤڈر سویاں 1/2 کپ
- شکر 1/2 کپ
- آم 3 کپ
- شکر ہونے سے 1/2 کپ
- کشمش 2 کھانے کے چم
- کھجور 2 کھانے کے چم
- چینی 1 کھانے کا لٹک
- الاہنگی پاؤڈر 1/2 کھانے کا لٹک
- عسل کاب 2 کھانے کے چم



شیر خرمہ کا مطلب کیا ہوتا ہے؟

شیر خرمہ اس دودھ کو کہتے ہیں اور خرمہ غاری میں کھجور کو کہتے ہیں۔ اس ڈش کو اصل بادشاہوں نے برصغیر میں حجاز کہا۔

اپنے پاس سے حلقہ سہیل کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔ آپ کا سوال

BAKE
PARLOR

سبھی کھاتے ہیں



پنہ ہیں ہناتے ہیں
مل کر خرمیاں ہناتے ہیں
بیک پاؤڈر رنگین سویاں سے
ہر قسم کی سوہنہ ڈش بنائیں
اور خرمہوں کا مٹا بڑھا لیں
بیک پاؤڈر سبھی کھاتے ہیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

فہرست

صحت عامہ

74 آجے یوگیوں کی بینک میں...

یہ شیف ہمارے

76 کوکینگ ایکسپریٹ شیلو خان سے گفتگو

ریستوران ریویو

78 greenO

گہواری

84 ہنرکاری کے دلکش نمونے

باغبانی

86 میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں

لائٹ کیمرو ایکشن

92 پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



سیر و سیاحت

جھروں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں



سلیپیئر سیکشن

پاکستانی کھانے

لاہوری دشتہ
چک کا سان مرغ ہولے ہولے ملو
چوٹی برائی
چٹاوری چکن خیر، برے مصالحے کے مع
مرغ نورمل، جس کی روٹی دلی
دم پختہ کس کو کھنے
خاص درود

43 آج کیا کھا گیا
44 بکلیاں بکلیاں
45 اسٹرلینڈ چکن درود چھٹیل
46 آکھنٹی آکھنٹی
47 بکلیاں بکلیاں
48 کیری ہنڈی
49 روٹی کا سان
50 بکلیاں بکلیاں
51 اٹھو لہو
54 چٹاوری دال
55 اٹھن ہنڈی
56 پانک لہو
57 دم پختہ کس کو کھنے
58 چکن نورمل مصالحہ
59 لہو کا سان
60 چٹاوری دال اور پختہ
61 مصالحہ ہنڈی
62 لہو کے کھنے
63 بکلیاں بکلیاں
64 چٹاوری دال
65 چٹاوری دال
66 ریلوے سٹیشن (درود چکن)



یوم آزادی مبارک

12 ہماری پہچان ہمارا پاکستان
14 نت نئے ذائقوں کی پہچان
16 کامران لاشاری
18 ہم روح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے
20 پاکستان کا ثقافتی ورثہ (ملانی کھسے)

کھانہ صحت کا خزانہ

24 آڑو
26 گرمیوں کا توڑ کرے گولہ گنڈا
28 بھنڈی...
32 کھیرا صحت کے لئے میرا
34 پرکھوں کے یہ ٹوٹکے

مستقل بنائیں

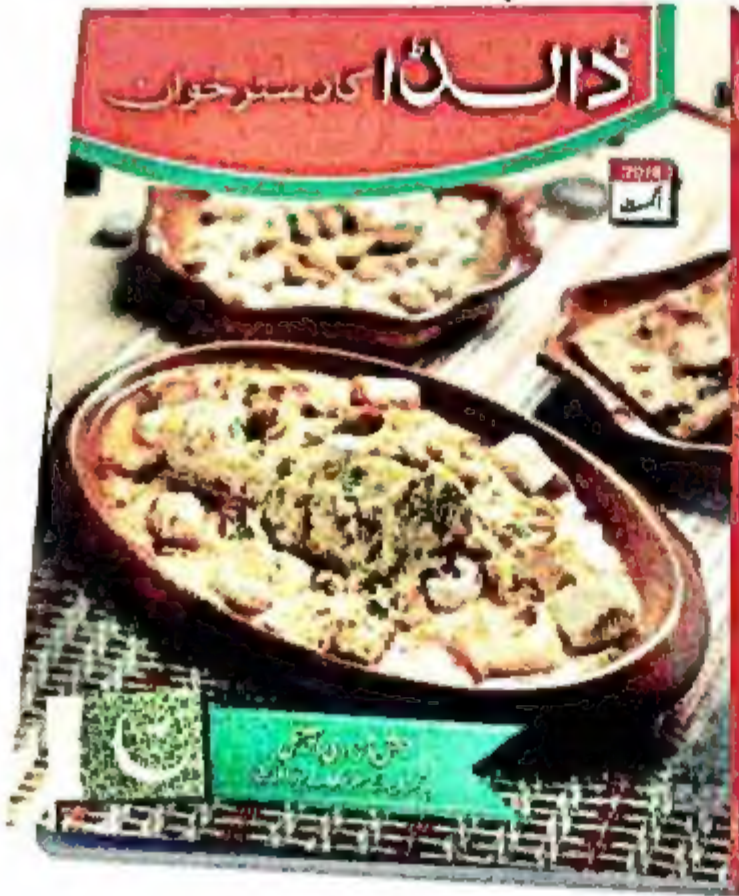
10 ادارہ
11 آپ کی رائے
82 ڈاکٹر ایڈوانسزری سروس
88 افسانے
90 غزل اس نے چھیڑی
94 شہر نامہ
96 ریلوے
98 ستاروں کی محفل

سرخ زبیا

68 7 روزہ بیوٹی پلان
70 ایشن ہے مہر کا دلہن کی
72 نتھ، کوکا، لوگ کچھ بھی پہننے

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 42، اگست 2014



سرورق پشاور چکن پیئر

معزز قارئین! السلام علیکم

جی ہاں اس مرتبہ تو ہمارے کہنے سے پہلے ہی آپ کو پتا ہے کہ ہم کس بات کی مبارکباد دے رہے ہیں۔ اگست کا مہینہ شروع ہوتے ہی پاکستان کا سچا بچہ آزادی کے گیت گانے لگتا ہے اور کیوں نہ ہو آزاد مملکت ہونا کوئی چھوٹی بات تو نہیں ہوتی۔ ڈالدا کا دسترخوان کی جانب سے ہم پورے پاکستان کو جشن آزادی کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے اس شمارے کی شکل میں خاص تحفہ پیش کر رہے ہیں۔

ہر مہینے ہم آپ کو مختلف تقسیم پر تراکیب اور آرٹیکلز پیش کر رہے ہوتے ہیں تو آج آپ کی دیرینہ فرمائش پوری کرتے ہوئے ہم نے پاکستان کو اپنی تقسیم بنایا اور کوشش کی ہے کہ آپ کو پاکستان، اس کی روایات، اس کے خاص کھانے، خاص لوگوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائی جائے۔

اس ضمن میں ڈالدا ایڈوائزری سروس نے پورے پاکستان کا سروے کیا وہاں کے لوگوں سے مل کر وہاں کے خاص کھانوں کے بارے میں نہ صرف معلومات حاصل کی بلکہ ان تراکیب کو آپ کے ساتھ بھی ضمیر کیا۔ تو ہمیں امید ہے کہ آپ ڈالدا ایڈوائزری سروس کی اس کوشش کو سراہتے ہوئے ان تراکیب کو بنا کر ضرور انجوائے کریں گے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے جشن آزادی کے خصوصی شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بنانے ساتھ ہی ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولنے گا۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر و ڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 طور، کلفٹن سینٹر، طیب آباد راولی،

ہلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فکس: 021-35304427

مارکیٹنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

اختیار: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بحال رہندہ ذرا قبل مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

ڈالڈا کا دسترخوان

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹوری کا اپنے قارئین سے یہ اشتہار فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوگا۔ ریسیپر بھی ایک سے بڑھ کر ایک قسم آسان اور دیکھنے میں بھی بہت جاذب نظر نہیں۔ رمضان اور عید کے مضامین بھی لا جواب ہیں۔ خاص کر استقبال رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بہت ہی سہجے ہیں۔ ناکمل بھی بہت منفرد ہے۔ ہم اسی طرح آپ سے توقع کرتے ہیں کہ آئندہ مزید بھری آتی رہے گی۔
مریم ہدیان... کوئٹہ

کاح نہیں چھیننا چاہتی۔
لطیف ارشاد... رحیم یار خان

رمضان اور عیدائش حرا دے گئے

رمضان اور ڈالڈا میں خاص خاص غذاؤں کی کیلوریز اور غذائیت سے متعلق معلومات شائع کرنے کا شکریہ اس کے علاوہ سکھانے کا امتحان، افطار پارٹی ایسے گئے۔
ذکیہ مستقیم... ٹنڈوالہیار

یہ باذوق لوگوں کی پسند ہے

باذوق میں اس لئے کہہ رہی ہوں کہ آپ نے مضامین اور ریسیپر میں لذت کام و دہن اور سکھانے کی جو مثالیں پیش کی ہیں وہ دیگر کو لگ کر میگزینز میں نظر نہیں آتیں۔ آپ کی تحریروں کا منفرد ہونا ہی اصل کمال ہے۔ آپ لوگ قلم لے کر بیٹے ہیں اور اس قلم کے حساب سے مضامین، قصائد اور ریسیپرز دے کر اپنا باذوق ظاہر کرتے ہیں اس لئے آپ کی قلم کو مبارکباد دینا چاہیے۔
خدیجہ مقصود... لاہور

زردوزی اور کشیدہ کاری کے صفحات اچھے رہے
گذشتہ چند شماروں میں آپ نے دستکاری سے متعلق بہت اچھے مضامین شائع کرنا شروع کئے ہیں۔ مختلف ٹانگوں کے ساتھ ساتھ زردوزی کے کام پر حتمیہ زاہد کی یہ جامع تحریر پسند آئی۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ اس کے علاوہ کھانے صحت کے خزانے میں دکان قلعی نے بہت لطف دیا۔ آپ نے گرمیوں کے موسم کی یہ فریٹ دے کر دل خوش کر دیا۔
سمیرا اختر... بہاولپور

جیسے والے ٹھک پارے اور اسپانسی انگریز

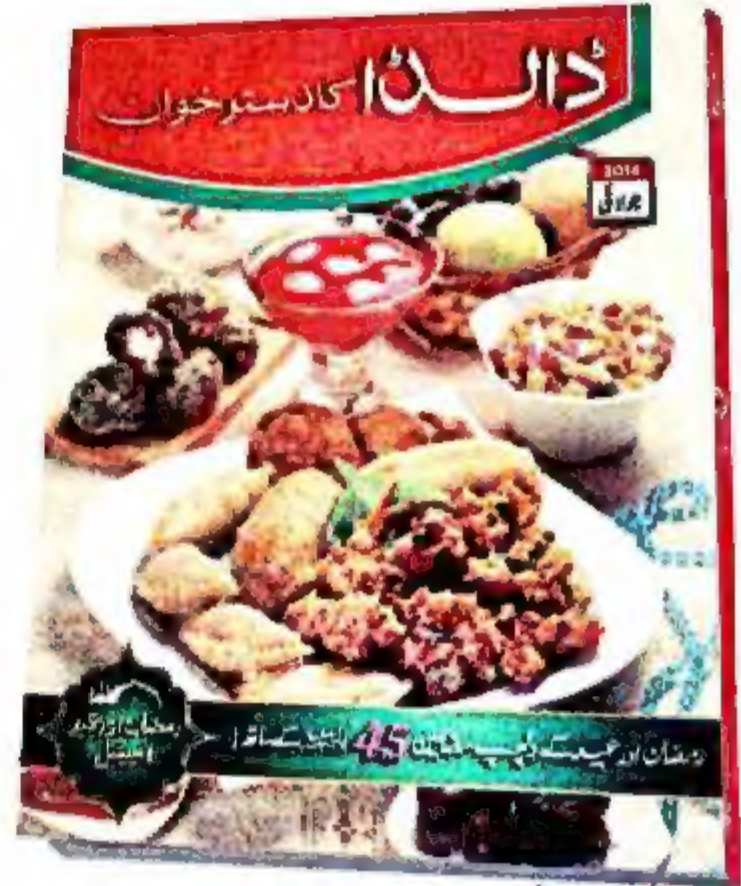
کیا کہنے آپ کے، رائٹر مسٹر عادل نے عید کی چھٹی چھٹی مصروفیات اور دلچسپیوں کو نہایت مدلل اور جامع انداز میں لکھا۔ زیارت کے لئے مکہ انگلینڈ کا انتخاب بہت اچھا لگا۔ افطاری کے بیٹوں جیسے والے ٹھک پارے اور اسپانسی انگریز ہمارے لئے ایک خوشوار اضافہ تھے۔ آپ نے ہماری افطار پارٹیوں کو سانسوار دیا اس کے علاوہ سبھی سیکھنے والے کا امتحان بہت اچھا مضمون ہے۔
رمضہ قیوم... ساکنہ لیل

چکن کیفرل پسند آئی

پہلے نام دیکھ کر تو میں الجھی گئی مگر سادہ اجزاء اور آسانی سے سمجھانے والے انداز میں اس کی ترکیب دیکھ کر عید کے میٹوں میں شامل کر لی۔ اب یوں تو روایتی کھانوں کو تیاروں کے موقع پر بنایا ہی جاتا ہے لیکن اگر ایک آدھ نئی چیز بنانی ہو تو جی جانے ڈالڈا کا دسترخوان ہی ہمیشہ کام آتا ہے۔
شازبہ جاوید... میانوالی

ڈالڈا کا دسترخوان اچھا لگا

یہ رسالہ تو رمضان کی سوغات اور عید کی فریٹ تھی اور بھلا کسے اچھا نہیں لگا



استقبال رمضان بھر پور رہا

ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال رمضان کے مبارک مہینے میں ریسیپر اور مضامین پر بڑی محنت کرتا ہے اور اہتمام سے اس مذہبی فریٹ کی ادائیگی میں قارئین کو شریک کرتا ہے۔ اس مرتبہ یہ ضخیم نمبر بہت بھرپور تھا۔ استقبال رمضان کے مضامین، عید کی تیاریوں کے ضمن میں شائع کئے گئے مضامین اچھا انتخاب تھے۔ سرورق بھی خوب تھا۔ مجھے ذائقہ طور پر "میں سیکھنا ہے" کا امتحان والا آرٹیکل بہت مطلوبی اور دلچسپ لگا۔ مختصر مضمون ہانوں نے چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہت اچھی طرح سمجھانے والے انداز میں لکھا مثلاً وہی بھلے جانے کی بہت حد تک سہولت بھری ترکیب بتائی۔ ماریہ بیگم... کوئٹہ

افطار پارٹی اور روزہ کشائی

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی لذائذ اور سماجی روایتوں سے جڑا ہوا رسالہ ہے، گزشتہ برسوں سے روزہ کشائی کی تقریب کی کوہنچ کر رہا ہے۔ اس سال بھی روزہ کشائی اور افطار پارٹی کا اہتمام زبردست تھا۔ مریم باجوہ نے سرکپ میں افطار پارٹی کا اہتمام کر کے نئے نئے روزہ داروں کی حوصلہ افزائی کی۔ دیگر مضامین بھی ایک سے بڑھ کر ایک ہیں۔ اس طرح زیادہ قیمت میں رسالہ خریدنا بالکل نہیں کھلا۔ ریسیپر بھی عمدہ ہیں بالمشائی ہم نے کبھی گھر میں نہیں بنائی تھی اب یہ بنانا آسان ہو گیا۔ اگر میں قریبی ہی کرتی رہوں تو آپ کی رائے کا پورا مصلحت میرے ہی ایک خط سے بھر جائے گا اور میں دوسرے قارئین

گھرداری اور باغبانی دلچسپ سلسلے ہیں

خواتین کے رسالے میں گھرداری اور باغبانی کے جوہروں کی عکاسی نہ ہوتی یہ جملے نہیں گتے۔ آپ نے گزشتہ دو برسوں سے ان شعبوں پر خصوصی توجہ دی ہے۔ آپ کی مہارت اور محنت واضح ہے۔ جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مجھے یاد ہے آپ نے آرائشی آئینوں پر ایک خوبصورت مضمون شائع کیا تھا میں اسے لے کر بازار سے آئینہ خرید کر لائی تھی۔ اسی طرح کھانا پکاتے ہوئے تو ڈالڈا کا دسترخوان اکثر ہی ہماری مشکلیں آسان کرتا ہے۔ آئندہ بھی اسی معیار کو ملحوظ رکھتے ہوئے کام جاری رکھئے گا۔
سمیرا ارشاد... گوجرانوالہ

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ مغز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئٹہ کے لئے قراکیب اور پس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)



ہماری پہچان... ہمارا پاکستان

ذرا نرم ہو تو یہ مٹی بڑی ذرخیز ہے ساقی

آزادی محض ایک لفظ نہیں، ایک طویل جدوجہد کی داستان ہے جس میں خون کے دریا سے گزرتا ہوتا ہے۔ مملکت پاکستان کی تاریخ بھی لازوال قربانیوں اور برصغیر کے مسلمانوں کے خوابوں کی تعبیر ہے جس کا خواب شیخ سلطان، سر سید احمد خان، شاہ ولی اللہ، علامہ اقبال، محمد علی جوہر اور قائد اعظم محمد علی جناح دیکھ رہے تھے۔ 14 اگست 1947ء کو پاکستان دنیا کے نقشے پر نمودار ہوا جو بلاشبہ چند برسوں کی جدوجہد یا چند انسانوں کی قربانیوں کا نتیجہ نہیں بلکہ وقوفی نظریے کی بنیاد پر قائم ہونے والی اس مملکت کے لئے مسلم اقلیتی مسوہوں کے مسلمانوں نے ظلم و ستم و درندگی و بربریت کا جواں مردی سے مقابلہ کیا، اس کی تاریخ میں کوئی مثال نہیں ملتی۔



مرد حضرات کے شانہ بہ شانہ خواتین میں محترمہ فاطمہ جناح اور بیگم رحمت اللہ علی خاں نے تقسیم سے پہلے اور بعد میں اپنی زندگیوں کو سماجی خدمات کے لئے وقف کر دیا تھا۔ جب مہاجرین کے لئے بچے اور غریبوں میں نہانے ہوئے قائلے پاکستان پہنچے تو ان کی آپدکاری اور اپنی مدد آپ کے تحت کی جانے والی سماجی خدمات کے لئے انہوں نے (آل پاکستان ویمنز ایسوسی ایشن) کے کردار کو کبھی نہیں بھلا یا پاکستان کا پاکستان کی پہلی غیر منفعت بخش سماجی تنظیم ہے جو اب تک خواتین کی قانونی، سماجی، پیشہ ورانہ اور صحت عامہ کے شعبوں میں بہبود کے منصوبے جاری رکھے ہوئے ہے عمارت کی اس پہلی اینٹ کے بعد لوگ آتے گئے، آگے بڑھتے رہے اور کاروبار چلتا رہا۔ آج ہم ڈالڈاں کا ستر خواتین کے گشت کے شانہ بہ شانہ خواتین کے نام معنون کرتے ہوئے جوں نسل کی چیدہ چیدہ ہستیوں سے پاکستان کے بارے میں خیالات جانتا چاہیں گے۔ بے شک اس نسل نے پاکستان بننے نہیں دیکھا مگر اسی حریف پر بیٹھتی ہیں، ملی بڑی اور ہر مسئلہ کو حل کرتی ہیں۔ یہ نسل پاکستان کا طرہ امتیاز ہے جس کی آنکھوں میں امیدوں کے دیے روشن ہیں۔

محترمہ رفعت حق... خاتون کمپنیشن

پاکستان ایئر لائنز کے ساتھ جھپٹے ہیں برس سے وابستہ ہیں اور اس وقت 8310 یعنی ایئر بیس کی پائلٹ ہیں۔ اس جوان سال کمپنیشن نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کی اور دنیا میں تعمیر کرنے کا شوق انہیں کاک پٹ تک لے گیا۔ انہوں نے مشغلے کے طور پر فلائنگ سکیم مگر چند ہی روز میں جب دونوں ایڈوانسڈ اور سٹند ہڈ کی لٹاؤں میں سینا چلیں اڑانے لگیں تو اسی شعبے کو روزگار کے طور پر اپنانے کا فیصلہ کیا۔ "ایم آئی ڈی" ہو یا ایم اے ایم اے پاکستان یا 6 ستمبر ہمارے لئے ہمیشہ کا دن نہیں ہوتا اگر ڈیوٹی ہو تو پرواز پر بھی جاتے ہیں۔ جہاز اڑاتے وقت ان لوگوں کی جان کا خیال رکھنا جو ہمارے ساتھ سفر کر رہے ہوں پیشہ ورانہ ہی نہیں اخلاقی ذمہ داری بھی ہوتی ہے۔ ایک وقت تھا جب لوگوں کو پتا چلتا کہ عورت جہاز اڑاتی ہے تو وہ مدد کرنے لگتے تھے تو اس اگل آتی تھیں اب ایک وقت یہ ہے کہ میرے اعلان کے بعد آپ مسافر میرے ساتھ اسٹے میل بلڈ پر پرواز پر یہاں سے وہاں جا رہے ہیں تو ایک ایک کر کے بچے، جوان اور عورتیں کاک پٹ میں مجھ سے ہاتھ ملانے آتے ہیں اور جواز کیاں پائلٹ بننے میں دلچسپی رکھتی ہیں وہ میرے ساتھ انٹیکل کافی جاتی ہیں اور مجھے کو پائلٹ کے ساتھ کام کرنا دیکھتی ہیں۔ کئی گلوکار اور اداکار مجھ سے ملنے کاک پٹ میں آتے ہیں اور مجھ پر فخر کرتے ہیں۔ میں تو ایڈی یا بھوپا نہیں مگر انصار برنی اور ٹیلیس ایڈی جی ہوں مگر یہ تو ایک پاکستانی عورت پر امتداد اور محبت کی مثالیں ہیں۔ اس وقت ہم سات پائلٹس سینئر پوزیشن میں ہیں اور چند ابھی زیر تربیت ہیں۔ مجھے احساس ہے کہ پاکستانی عورتیں اس شعبے میں بہت کم تعداد میں ہیں۔ دنیا میں تو ہزاروں عورتیں فلائنگ کر رہی ہیں مگر ہم بھی پاکستان کے سفیری حیثیت سے جب باہر کسی ملک میں جہاز لیڈ کرتی ہیں اور ہمارا اسٹاف ایئر پورٹ کی راہداریاں عبور کرتا ہے تو اگر کوئی پاکستانی اتفاق سے ہمیں دیکھ لے تو دیکھتا ہی رہ جاتا ہے۔ کئی دفعہ میں نے پاکستانی عورتوں کی آنکھوں میں اپنے لئے فخر، محبت اور نئی محسوس کی۔ میں نے پاکستانی عورت کے فخر کو روشنی کا پتارہ بنائے رکھنا ہے یہ آج کے دن اپنی دھرتی سے میری کمینٹ ہے۔



زیب النساء... خاتون ایس۔ ایچ۔ او

کراچی کے علاقہ بہادر آباد کی SHO محترمہ زیب النساء کو سو پندرہ کی دوسری ایس ایچ او ہونے کا اعزاز حاصل ہوا ان سے پہلے سیدہ فخرال خاتون کو قاتلہ کھٹن میں بطور ایس ایچ او تعینات کیا گیا ہے۔ دنیا کے کئی دوسرے ملکوں کی طرح پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ ہے اور اس معاشرے کو عورت کی لاشی سے سدھارنے کے لئے آپ کیا جاننا باری ہیں؟ اس سوال کے جواب میں وہ کہتی ہیں "در اصل میرے والد سید اشفاق حسین پولیس میں تھے انہیں دیکھ کر میں اس شعبے میں آئی۔ ایک روایتی سا تصور وہاں میں تھا کہ پولیس کی وردی دراصل فواد دی طاقت رکھتی ہے اور ظلم و نا انصافی ختم کرنے کے لئے یہ پہنچنا لازمی ہے۔ بہت جھنجھک جاب ہے یہ اور آپ کو دن رات کام کرنا پڑتا ہے۔ میں نے چند روز پہلے ایک شیشہ کیے پر چھاپ مارا تو وہاں موجود تمام بچے اور چچیاں چھوٹی عمر کے تھے اس لئے والدین کو چاہئے کہ بچوں کی گھریلو اور بیرونی سرگرمیوں پر کڑی نظر رکھیں۔ میں پاکستان کے لئے محبت کا کیسے اظہار کروں بس آپ یوں کہنے کو اس ملازمت کا ایک ایک دن یا ایک ایک پل آزمائش کا ہے۔ میں بھی نے پاکستان کا خواب دیکھتی ہوں یقیناً وہ دن آئے گا جب ہمیں کسی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی اور ملک میں امن و امان قائم ہو جائے گا۔"



ڈالڈا کی لاسٹر خوات



فیشن ڈیزائنر... نیلو فر شاہد

”آج تک ہفتا نامہ ماسی دھرتی کی وجہ سے ملا اور حال ہی میں ایک ایوارڈ Le grade Chevalier dans L'ordre des Arts et des lettres فرانس کی حکومت نے دیا جس کی تقریب پنجاب گورنر ہاؤس لاہور میں منعقد کی گئی۔ میرا یہ اعزاز واصل پاکستان کا اعزاز ہے۔ اگر خدا خواست یہ ملک نہ ہوتا تو ہم کہاں ہوتے۔ اگر یہ قائم رہتا ہے تو ہی ہماری شناخت بھی رہتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ ہمارے وطن کو قائم و دائم رکھے (آمین)



ماثرہ چینیوئے... آرٹسٹ اور مجسمہ ساز

”میری جب عملی تربیت ہو رہی تھی تو میں نے حصار قلعہ کا مجسمہ بنا کر لیجر کو دکھا دیا تھا۔ انہوں نے کہا اچھا ہے مگر اس کی کاد کو بھی بھسنے کی کوشش کرنا، جب مجھے کچھ نہیں آتی کہ حصار کی کاد کیا ہوتی ہے اب جب بھی کراچی جاتی ہوں تو ایم اے جناح روڈ سے گزرتے ہوئے میرے لیوس حرارت اور خوشی سی دوڑ جاتی ہے۔ اصل میں بچ بچ کا یہ حصار ہمیں یاد دلاتا ہے کہ قلعہ نے جس طرح اٹھک محنت کر کے ہمیں علیحدہ مملکت دلائی اب ہمیں صرف یادگاروں ہی کو محفوظ نہیں کرنا بلکہ اپنے ہنر سے، اپنی محنت سے اس وطن کا نام بھی روشن کرتا ہے۔ آزادی ہم سب کو مہارک ہو۔“



آسیہ سائل... جیولر

”چند برس پہلے جب میں زیورات کے اس شے کا ہوم ورک کر رہی تھی تب سے پاکستانی ثقافت اور زیورات بنانے کی تکنیکوں اور ڈیزائنوں کو دیکھ رہی تھی۔ گو کہ لباس کی طرح زیور بھی جغرافیائی اور دوسرے ثقافتی اثرات قبول کرتے ہیں مگر پھر بھی ان میں پاکستانیت کی جھلک نظر آتی چاہے اسی لئے میں نے اپنے طور پر فن زورگری میں اپنا حصہ ڈالا ہے۔ آپ میرے ذاتی خیالات اور وہ اپنی ڈیزائنوں کی حد یہ مشکلیں قیمتی چھروں، ذرتوں، کمرنگز اور گولڈ پلینڈ ان زیورات میں دیکھ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میری حب الوطنی کا اسی طرح اظہار ہو جائے۔“



نت نئے ذائقوں کی پہچان پاکستان پاکستان

شاہد حبیب

کسی بھی ملک کے سفر پر نکلیں تو سب سے پہلے وہاں کے تھارے پھر وہاں کے کھانے ہر انسان کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات میں سفر نامے اور ویس بدلیں کے کھانے تو ہم پیش کرتے رہے ہیں۔ آئیے اس مرحلے پر چلتے ہیں پاکستان کے کھانوں کی سیر کو کیونکہ کسی بھی ملک کے لوگوں کا مزاج اور دھن بہن ان کے طرز زندگی اور کھانوں سے ظاہر ہوتا ہے۔



علاقے تک پہنچی ہوئی ہے موسم کوئی بھی ہو چکی شاموں میں تھکاوٹ میں کھلے جگہ کی جگہ کے ساتھ ساتھ کھانا پر دیکھتے ہوئے سب کچھ کھا لیں اور بچوں کے مصالحوں کے ذائقے دور دور سے آنے والوں کو سیر چشم کرتے چلے جاتے ہیں۔

کراچی سے آگے بڑھتے ہوئے سندھ کے چھوٹے بڑے شہروں سے گزرتے تو

کراچی

پاکستان کا سب سے بڑا شہر اور مرکز اور شہر جہاں آپ کو ہر ملک اور تہذیب سے وابستہ افراد سے ملنے کا موقع ملے گا۔ اسی وجہ سے اگر ہم دیکھیں تو چند پرانی فوڈ اسٹریٹس جیسے کہ برنس روڈ، حسین آباد، کھارو، وغیرہ میں ہی اب پاکستان کے خاص کھانے نظر آتے ہیں جن میں سرپرست بریانی، حلیم، کڑائی، تھاری، ماری کیو، ورائٹی، مٹھے میں ملوہ پوری، ماٹر اپرٹھا ہیں اور ان کے علاوہ جو نئے نئے فوڈ کورس کھل گئے ہیں ان میں ان چیزوں کے علاوہ نیا کے پیشتر ممالک کے کھانے بہت خوبصورت انداز میں پیش کئے جاتے ہیں۔ جیسے کہ پزا، برگر، پاسٹا، چیز کیک، چائینیز، وائلیٹین، میکسیکن، عربک اور جاپان کے علاوہ مختلف ممالک کے ڈالڈے ٹیکسٹ کو ملتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس شہر کی خاص بات یہ ہے کہ وہاں فوڈ کھانا کھانوں کی ورائٹی میں جسدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کیونکہ اس شہر میں ریسٹورنٹس اور ہوٹل کی بہت سی اور ہر روز ایک نئے برانڈ کا ریسٹورنٹ کھلتا ہے اس طرح کراچی کے کھانے دنیا کے کسی بھی بڑے شہر کے مقابلے پر پیش کئے جاسکتے ہیں۔

ملک تقسیم ہونے کے بعد دہلی اور لکھنؤ والے یہاں آئے تو برنس روڈ پر تھاری، دھماگے والے کباب، بادام کی کھیر، صفائی، بریٹش کباب، دہلی کی مخصوص مٹھائیاں، قورمے، سلونی، چھلیاں، میوے کے دھنکے، پڑا، ملوہ پوری، پائے اور سری پائے، مغز تھاری، حلیم، بریڈوں کی کٹی مٹھیں، پختی پلاؤ، چائے، چٹنیاں، مرغی اور شربت، غریب کھانا، کچڑی، جو یہاں نہیں تھی۔ برنس روڈ دہلی کا ایک شاہی خانہ بن گئی اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے کراچی کی وسعت ہوئی اور اب ایک نہیں مختلف ناموں سے کئی برنس روڈ ہیں یہاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً آپ حسن اسکوائر گلشن، اقبال اور 13-D کے علاقے میں نکل جائیں یا دیگر اور گلبرگ کی مرکزی شاہراہ پر چارے ہوں، صدر کے مرکزی علاقے میں ہوں یا پانی کولہٹی کی شاہراہ پر کھانڈی سے چند گز پہلے پورٹ گریڈ کی فی تعمیر شدہ فوڈ اسٹریٹ پر ہوں آپ کو وہی کھانوں کی بہتات نظر آئے گی اور اگر شاہراہ کے سامنے حیدر آباد چارے ہوں تو سندھی اور بلوچی ثقافت کی تصویریں جیسے کہ نام سے کبھی جاسکتی ہے کیا شاہانہ انداز سے ٹیکسٹ پوٹا کوں سے بنے گا دیکھیں گے تخت کسی طرح بھی تخت سلیمان سے کم نہیں لگتے۔ یہاں ساج کھاہوں سے لے کر ٹیک تاک اور پھر کھیر فرنی سے لے کر آٹھ کیم تک کھانوں کی ورائٹی موجود ہے اور کراچی کی تعریف میں مطلب انسان ہیں ساطی پٹی کی وہ شاہراہ جو یوتھ سینٹر کی فوڈ اسٹریٹ سے شروع ہو کر دوڑا اور گوری کریک تک کے

حیدر آباد، سکھر، چامشورو میں روایتی کھانوں میں چھلی کی بہتات نظر آئے گی اور ان کی بنائی ہوئی چھلی آپ کو دنیا کے بڑے بڑے شہروں میں بھی نہیں مل پائے گی۔ خاص طور پر یہاں کی پلے چھلی اور چھلی پانی کی چھلی سے بنائی گئی تو چھلی، جن کو کھانے پر سوس اس کا ذائقہ یاد رہے گا۔

لاہور

پنجاب کی سرسبز و شاداب سرزمین کا تاریخی شہر، جو اپنی عمارتوں اور کھانوں کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ لاہور کی دو بڑی فوڈ اسٹریٹس جو کہ ایک گولڈن ٹری میں ہے وہاں کا ناشتہ کرنے لوگ دور دور سے آتے ہیں۔ کیونکہ ناشتے میں پائے، حلیم، بونگ، تھاری، مرغی، چھولے، ملوہ پوری، لاہوری بریڈ اور لاہوری کی خاص سوغات ٹکین اور چھلی تھی جو ملتی ہے اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ اور فی فوڈ اسٹریٹ جو کہ بادشاہی مسجد کے ساتھ ہے وہاں جانے کا مزہ رات کی روشنیوں میں ہی آتا ہے۔ ایک تو وہاں کے پھر وہاں کے اسٹائل ریسٹورنٹ جو کہ پرانی عمارتوں سے بنائے گئے

ملتان

ملتان میں حالانکہ بہت زیادہ باہر کھانا کھانے کا رجحان نہیں ہے لیکن لوگ چکن اور مشن کڑا ہی اور چائینیز ڈشز کھانے شوق سے باہر جاتے ہیں۔ فیصل آباد، گجرات والا اور پنجاب کے مختلف شہروں میں لاہور کی طرح کھانوں کے

ذائقہ اسکال سترخوانت



بکرے اور بھیڑ کا گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ثابت بکرے کو دم پخت ہونا یا بلی کا اصل ذائقہ چکھنا ہوتا تو کوئٹہ چلے۔ یہاں چیری، سیب، انگور، خوبانی، آڑو اور دیگر پھلوں کی کاشتکاری کو بہت آسان روزگار سمجھا جاتا ہے۔ کچھ قدرت نے اپنی فیاضی سے اس خطے کو نوازا ہے۔

مقامی ثقافتوں اور روایتوں کے حسن سے مالا مال ہیں خاص کر گوادر کی پورٹ بن جانے کے بعد دنیا کے نقشے میں پاکستان کا تصور بدل جانے کا اور یقیناً پاکستان معاشی ترقی کی نئی شاہراہ پر گامزن ہوگا۔ بلوچی قوم اپنی قہاکی روایتوں میں لذت کام و دین کا ترکیب بھی خوب لگاتے ہیں۔ یہاں

شوقین لوگ پائے جاتے ہیں۔

کوئٹہ

صوبہ بلوچستان کے شہر کوئٹہ میں، لہسنی اور گوادر یہ مرکزی جگہیں اپنی



راولپنڈی اسلام آباد

پنڈی کے تاشے کا جو مزہ ہے وہ بیان سے باہر ہے۔ یہاں تاشے میں منن لہاری، کشمیری جگے، بٹن کھو یا پھولے، بٹن کوئٹہ، ریزی بکھر اور علف قسم کے نان ملتے ہیں۔

آگے بڑھتے ہیں اور اسلام آباد جاتے ہیں تو وہاں پر جن میں خصوصاً دیس پر بس ریسٹورنٹ جن کی پنڈی سے لے کر اسلام آباد تک چار سے پانچ برانچوں ہیں اور یہاں کے کھانوں کے ڈائننگ سے بڑھ کر ان کو پیش کرنے کا طریقہ اور یہاں کا ماحول نہ صرف پاکستانیوں کو بلکہ بیرونی ممالک سے آئے ہوئے مہمانوں کا بھی دل لوت لیتا ہے۔ خاص طور پر یہاں کھائی جانے والی مرغ نورمل، کالی پلاؤ، دم پخت، مصالحہ پنڈی اور کھوئے والی کھلی کا مزہ اور کہیں نہیں مل سکتا۔ اسلام آباد کا مثال ریسٹورنٹ، جہاں کھانے پر پورے شہر کا نگارہ کیا جاسکتا ہے اور ساتھ ہی وہاں کے کھانوں سے بھی لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

اسلام آباد چونکہ پاکستان کا دارالخلافہ ہے اور یہاں وزیروں، مشیروں اور ان کے مہمانوں کی بڑی تعداد موجود ہوتی ہیں تو یہاں ان کے اسٹینڈرڈ کے مطابق ریسٹورنٹ کی بھی بڑی ورائٹی موجود ہے۔ جہاں روایتی اور غیر ملکی ماحول اور کھانوں کا ملا جلا درجہ نظر آتا ہے۔ اس سے آگے پاکستان کے شمال کی طرف سر کریں تو نہ صرف آنکھوں کو تڑاوت دیتے ہوئے نظارے ملیں گے بلکہ وہاں کے کھانے جو وہاں کی مخصوص بڑی یونیوں کی آمیزش سے بنائے جاتے ہیں اور ان کا مقابلہ کہیں نہیں مل سکتا۔ یہ تو پاکستان کے چیدہ چیدہ شہروں کے کھانے کے بارے میں صرف ذکر کیا ہے اگر پورے پاکستان کے کھانوں کے بارے میں لکھا جائے تو صفحات کم پڑ جائیں گے تو کیوں نہ موقوفہ ملتے ہی ہماری طرح خود جا کر ان کھانوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔ کیونکہ تصویروں میں دیکھنے کی اور بات ہوتی ہے اور کھانوں کو کھانے کا تو مزہ ہی الگ ہوتا ہے۔

سید پور... اسلام آباد کے پہلو میں ایک ماڈل گاؤں

پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد کے پہلو میں بسنے والے ایک گاؤں سید پور نہ گئے تو سطر تھن رہے گا۔ اسلام آباد والے سیاح یہاں کا رخ کیوں کرتے ہیں کیونکہ کھانا پاکستانی اس جگہ روزگار ماڈل گاؤں سے ناواقف ہیں۔ یہ گاؤں دراصل مغلیہ دور کی یادگار ہے جو مارگہ کی پہاڑی گھاٹیوں میں دامن کوہ سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ مغلوں سمیت اشوکا، یونانی، ہندو، گندھارا، ہندو جی بھی یہاں پر وان چرھی۔

حکومت نے اسے اس کی اصل حالت میں برقرار رکھا ہے تاکہ ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کا مرکز نگاہ رہے۔ سید پور گاؤں کا نام پورٹ ہار کے حکمران سلطان سید خان کے نام پر ہے۔ اس خاندان کی حکومت ایک سے جہلم تک پھیلی ہوئی تھی۔ راجہ میاں سنگھ کے دور میں بنائے گئے مندر بھی اب تک یہاں موجود ہیں۔

2008ء میں کینسل ڈیپوٹ انتہائی نے اس ماڈل گاؤں کی تزئین و آرائش کی تھی اس میں کئی قدیم دور کے مٹی کے گھر، دیوار، سکانات کو بچایا، سنوارا گیا اور آج آپ یہاں جا کر دیکھیں تو ایسا لگتا ہے آپ صدیوں پہلے دور میں وہاں لوٹ گئے ہیں۔ اب بھی یہاں گھنڈوں کی گھیاں چلتی ہیں اور چنبیوں سے اہل بکین کے کھانے پکینے کی خوشبوئیں دھوں بن کر محسوس کرتی ہیں کسی کوشت میں جٹا نہیں کرتی۔ 1988ء میں یہاں ایک چڑیا گھر بنایا گیا تھا جہاں اب بھی نایاب نسل کے چمڑے ہند موجود ہیں۔ لوگ اس گاؤں سے قربانی کے جانور بھی خرید لے جاتے ہیں۔ یہاں ہوٹل اور گیسٹ ہاؤسز بھی موجود ہیں مگر یہ سب بہت مہنگے ہیں لیکن شوق دان کوئی مل نہیں کے مصداق کسی بھی تفریح کے نام پر بھی یہیں خرچ کر دینا چاہیے۔



لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے رُوح رواں
کامران لاشاری سے ملے

شادی افغان خان

Walled City of Lahore Authority کے ڈی جی کامران لاشاری سے انٹرویو کے آغاز میں مجھے بالکل اندازہ نہ تھا کہ گفتگو اتنی پر اثر اور حریز رہے گی کہ وقت گزرنے کا اندازہ ہی نہ ہوگا اور اختتام پر دل بل بل من حریف کا متقاضی ہوگا، بقول کامران لاشاری صاحب ان کے آباؤ اجداد کا تعلق ہمایوں سے رہا ہے لیکن میری ناقص معلومات کے مطابق ہمایوں نے کامل تقدہ عمار اور پنجاب اپنے چھوٹے بھائی شہزادہ کامران کو دے دیئے تھے کامران نے سب سے پہلے لاہور میں خوشنما عمارات کی بنیاد رکھی شاید یہ بات محض اتفاقی ہو یا تاریخ اپنے آپ کو دہرا رہی ہے کہ آج لاہور کی خوبصورتی میں اس کے خوبصورت باغات اور پارکس کی تزئین و آرائش میں پھر کامران لاشاری کا ہی ہاتھ ہے اور یہ بھی محض اتفاق ہے کہ کامران لاشاری صاحب کا تعلق بھی ہمایوں خاندان سے ہی بنتا ہے۔

لاہور پاکستان کا قدیم تہذیبی و تاریخی گہوارہ ہے۔ ایک ایسا شہر جو اپنے اندر بھرپور روح
تک پاکستان ہے۔ ایم آر اویسی کے موقع پر لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے روح رواں
محترم کامران لاشاری سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

”اپنی ابتدائی تعلیم اور جائے پیدائش کے بارے میں بتائیے؟“

”میرا تعلق لاہور سے ہے، لاشاری بلوچ ہوں۔ جاہلوں کے دور میں میرے آباؤ اجداد لنگر خان بلوچ لاہور آجئے تھے۔ سینٹ آفوق ہائی اسکول سے میٹرک کیا۔ گورنمنٹ کالج پھر لالہ کالج اس کے بعد ایس ایس کے بعد دس سال سندھ میں مروت کی اس کے اگلے تیرہ سال

کی سمجھ نہیں آئی لیکن گھوملنڈی والے اس بات کو اجمعی طرح سمجھ گئے اور فائدے میں رہے حالانکہ یہ ایک بڑا چیلنج تھا خاص طور پر فریک کینٹرول کے سلسلے میں کہ کیسے سڑک کے پتھروں کو بند کرکھانا کھایا جائے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ ہم کتنے بڑی چال لکھ جائیں عورتوں کو عزت دینا نہیں آتا۔ ہاتھوں میں سڑکوں پر انیس گھوڑے گئے، پھینچیں گے اس کا جواب ”عمر شریف“ جب یہاں خود آئے اور انہوں نے دیکھا تو کہا کہ ”سب سے زیادہ یہاں آکر محمد تمیں ناخوش ہوں گی کہ اصرار ہمیں کوئی چیمپینر تاجی نہیں۔“ ہم نے پہلی کوشش کی یعنی کہ آنے والوں کو سیکورٹی فراہم کریں اور Comfort Level میں اور اللہ کا شکر ہے کہ ہم کافی کامیاب ہوئے ہیں۔“

”کس چیز نے آپ کو مجبور کیا کہ تو اسٹریٹ جیسے منصوبے پر کام کیا جائے؟“

”میں نے پوری دنیا غلام کر دیکھی ہے بہت خوبصورت ہے۔ خوبصورت عمارات، پارکس، باغات، پرانی تہذیبیں، کھانے خوراک لیکن جو پنجاب میں عمارات، باغات اور کھانے ہیں وہ پوری دنیا میں نہیں تو جب دنیا بھر میں ایسی خوبی بصورت خوراک سفر میں ہو سکتی ہیں جہاں کے کھانے بھی زیادہ معیاری نہیں تو پاکستان جیسے ملک میں کیوں نہیں ہو رہا تو کہتا ہوں کہ ہر علاقے کی اپنی خوراک سفر میں ایک خاصا مقابلے کی بن جائے۔ سب اپنی بہتری کے لئے مزہ بہ کام کریں۔ جیسے بھی انانکلی اور شاہی خوراک سفر میں مکمل ہیں۔ اور میں مزہ خوراک سفر میں بھی کافی پائیں۔“

”ویسے کیا بھڑکی فوڈ اسٹریٹس میں کہاں کی فوڈ اسٹریٹ نے زیادہ متاثر کیا؟“

پوری دنیا میں ہی اچھی ہیں وہ سالک بڑے تیز رفتار ہیں وقت کی کمی ہے اس لئے ہماری طرح زیادہ وقت کمانے کے لئے میں خرچ نہیں کرتے ویسے شانزے بڑے کی Food Street بہت اچھی ہے، سٹاکہاؤس میں بھی بہترین Food Street ہے لیکن وہاں معیار کا بہت خیال رکھا جاتا ہے اور اس سلسلے میں ہمیں بھی بانی چین سفائی اور خاص طور پر مارکیٹنگ کے حوالے سے کام کرنا ہوگا اور بڑی بنیادوں پر سیل فوڈ اسٹریٹ بنا کر ہم نے دنیا کو اپنی طرف متوجہ کر لیا۔

بغائبی کھانوں کے شوقین جب پاکستان آتے تو فوڈ اسٹریٹ ضرور جاتے جہاں انہیں ہر قسم کا کھانا مل جاتا۔ آپ ایک ٹیبل پر بیٹھ کر سب کچھ منگوا سکتے ہیں پھر گوالڈی فوڈ اسٹریٹ میں بیجٹ آئی، اچھی تھی کہ لوگوں نے کبھی پیچھے چھاڑی کوئی شکایت نہیں کی اسی طرح فوڈ اسٹریٹ کی اہمیت کو واضح کیا گیا کہ واحد

لاہور اور 9 سالہ اسلام آباد کے شہر کی سیاحی کی۔
 ”میں کہیں کہ شہر کو گھڑا بنا دیا؟ ہماری نظر میں میں (PHA) کے کارناموں کی
 ایک طویل فہرست تھی جو کہ ان کے دور میں تکمیل تک پہنچی اور لاہور کو ایک خوبصورت
 شہر بنانے میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔“

”خیر یہ تو میں نہیں کہوں گا کہ کیونکہ ہمارے وزیراعلیٰ صاحب خود ان چیزوں میں دلچسپی لیتے ہیں اور ان کی پوری معاونت سے ہی وقت گزار رہا ہے۔ لہذا ہمیشہ سے اسی باتوں، پارکوں اور تفریحی مقامات کا شہر ہے اور کچھ فنڈ کی رہت بھی ہے کہ یہاں چھوڑوں سے بھی بھولی نکل آتے ہیں۔“

"خیر آپ اپنی حجاب کے بارے میں بتا رہے تھے۔"

پس انیس پانچ مرتبہ اپنی مشہور ہفت روزہ گماچی، ویسٹ سکھار اور دو دفعہ لاہور (PHA) کے علاوہ (CDHA) میں بھی موقع ملا، 5 سال تک یہ دونوں چائیں بحیثیت چیئرمین خاصہ ہیں میرے گیر پڑکا۔ لاہور اور اسلام آباد دونوں کو خوبصورت بنانے کا موقع ملا نہ صرف سرکاری طور پر بلکہ ہم نے چارٹیوٹ سیکٹر کو بھی خوبصورتی بخانے میں استعمال کیا۔ گرین پینٹس مختلف کینیز کو دے دیں کہ آپ ان کو نام دیں اور ان کی خوبصورتی بخانے کے لئے فنڈنگ بھی آپ کی طرف سے ہوگی پھر بسنت جتنی بھی پھر ہمارا میں ہمارے دور میں معافی جاتی اس کی رونقیں بحال کریں۔ نہر کا میلہ مختلف قسم کے میلے، 14 اگست کی پرل، پھول میلہ، جشن بہار اس 23 مارچ کو میلہ فوڈ اسٹریٹ بنائی جس میں لوگوں نے دیکھا کہ محمود ایاں پہلی مرتبہ ایک ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا رہے تھے یعنی مشرف صاحب کے آنے فوڈ اسٹریٹ بندھ گئی کی ٹی عام آٹھوں کے لئے بھی کھلی رہی تھی، مال کی خدمات کو دوبارہ روشن اور خوبصورت بنایا گیا اس سلسلے میں NCA کے طلباء نے ہماری بہت مدد کی۔ فوڈ اسٹریٹ بنانے میں بھی انہوں نے بہت ایک کر دیا۔“

”ہمارا قادی یہ بڑھ کر حیران ہو گا کہ پاکستان کی پہلی فوڈ سٹریٹ کا آئینہ اوپر پھیل آسکے گی؟“

”جی ہاں! کھل اودیا آئینہ یا مجھے ایسے آؤ کہ جب بھی میں باہر جاتا تھا وہاں کی بے شمار فضا سطریت پر ہمیشہ متحرک رہتی تھیں اور اپنے اس آئینہ پر مجھے کہیں نے سب سے پہلے ہال روم اور لبریری کے باجروں سے دیکھ سکتا تھا کیونکہ یہ بات کسی





عام کردہ، جاری ثقافت، Demolish ہے۔

”کراچی کی فوڈ اسٹریٹس کے بارے میں کیا خیال ہے اس سلسلے میں کوئی مشورہ؟“

”کراچی اور کراچی والوں سے میں بہت محبت رکھتا ہوں اس کی فوڈ اسٹریٹ Well Design ہے بہت خوبصورت، راشنیں سے بھری ہوئی، سڑک آگاہیوں کا ہر سمنہ کے ساتھ ٹریفک الگ سی لینا بن جاتی ہے لیکن پانی کے ساتھ اس کا رابطہ مزید بہتر ہونا چاہئے۔ Desk بننے تو پانی کو امیروں کے لئے تھوڑی سی رہتی اس فوڈ اسٹریٹ میں مزید لائی جاسکتی ہے۔“

”آپ آج کل کیا کام کر رہے ہیں؟“

”میں آج کل (Walled City of Lahore Authority) ادارہ بحالی لاہور کا ڈی جی ہوں یہ ادارہ پنجاب گورنمنٹ اور ورلڈ بینک نے مل کر بنایا جس کی فنڈنگ آغا خان فرسٹ کی جانب سے بھی ہوئی ہے۔ ہمارے پاس ٹیکنیکل ایکسپٹ ہیں جن کا کام پرانے لاہور کی سڑکیں، بجلی، پانی اور پرانے لاہور کی ظاہری تزئین و آرائش کرنا ہے۔ مثلاً دہلی دروازہ شاہی حمام، شاہی قلعہ، ہیرا منڈی، کوتوالی گلیاں اور راتے تقریباً 60% کام مکمل ہو چکا ہے اس کے علاوہ پرانی حویلیاں بحال کرنا، پرانے بوسیدہ گھروں کو دوبارہ تعمیر کروانا اور پھر کراچیا کرنا ہے تاکہ سیاحت زیادہ سے زیادہ اس جانب آئیں اور Revenue پیدا کیا جاسکے۔ اسٹیشن، سمرقند، بخارا، ان چنگیوں کو دیکھیں، اٹلیپ ہو گئے ہیں تو ہمیں لاہور کے بعد پنجاب کے دیگر شہروں کو بھی تو رازم کے فروغ کے لئے اور پھر کراچیا کرنا کے لئے ڈیولپ کرنا پڑے گا۔ ہمیں بتانا پڑے گا کہ لاہور اور دیگر پنجاب یا یوں کہہ لیں پورا پاکستان ہی بہت خوبصورت ہے۔ میرے خیال میں لاہور اس وقت ترکی کے کسی بھی شہر سے مقابلہ کر سکتا ہے۔ بس مارکیٹنگ اور روزانہ کم کے فروغ کے لئے کام کرنا پڑے گا۔“

”Walled City کی آگے پلاننگ کیا ہے؟“

”ہم پنجاب میں مزید پھر کے فروغ کے لئے کام کر رہے ہیں پھر اگلے چند مہینوں میں لاہور کی ٹاشٹوں کا ایک مقابلہ بڑے پیمانے پر کروایا جائے گا۔ نورجہاں کے دور میں مینا بازار لگتا تھا اس میں Art and Craft کے حوالے سے مقبلے ہوں گے پھر کراچی تریاڑی کا مقابلہ اور دوسری ایسی بہت سی رہائشوں کو دوبارہ زندہ کرنے کے لئے کام کیا جائے گا۔“

”آپ آج کے بچوں کے لئے کیا کہنا چاہتے ہیں کہ وہ پرانی روایتوں پر کس طرح عملدرآمد کریں؟“

”بچوں کو روایتوں سے دور کرنے والے ماں باپ ہی ہیں پہلے ہم بچوں کو زمین پر بٹھا کر کھانا کھلاتے تھے اب بچے میز پر بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں اور پڑاؤ والے خیمے والے پرانے اور ٹان کی جگہ لے لی ہے۔ ہم گرمیوں میں سردابی کی کالھی پیتے تھے۔ بچے آج سوٹ ڈریس پہنتے ہیں۔ اگر ہم بھی ایسی ہنس اور خوبصورت پینٹنگ میں اپنی پرانے کھانے پینے کی چیزوں کو دوبارہ

اسٹریٹ ہے جہاں عورتوں کے ساتھ کوئی چھیڑ چھاؤ نہیں کر سکتا۔“

”جب اس فوڈ اسٹریٹ کو Demolish کیا گیا تو لوگوں کے کیا تاثرات تھے؟“

”جب یہ فوڈ اسٹریٹ ہم شروع کر رہے تھے تو وہاں کے لوگوں کو اس بارے میں کافی تحفظات تھے۔ رہائشی سمجھتے تھے کہ ان کی آزادی سب ہو جائے گی، رانک لائنل تبدیل ہو جائے گا، پھر وہاں سے گزرنے والے ٹریفک کا بیوقوفانہ آہستہ آہستہ وقت کے ساتھ ساتھ فوڈ اسٹریٹ گولانڈی لوگوں کے لئے ایک بچپان بن گئی۔ کچھ لائٹس نظر آنے لگاں گھاروں کو بہت فائدہ ہوا لیکن ساتھ ساتھ ہاتھیوں کو بھی بہت فائدہ ہوا ایک درکشاہوں کی دکان پر ایک بڑا گڑھ بن گیا کراچی میں نے اس سے پوچھا کہ تم فوڈ اسٹریٹ میں رہتے ہو کچھ بتانا تمہارا کھانا کھانے اسٹریٹ نہیں؟ کیا یہاں فوڈ اسٹریٹ بننے سے نقصان ہوا ہے تو اس نے جب سے اپنا وزینگنگ کارڈ لایا جس پر ہاتھ لگنے کے خاتمے میں فوڈ اسٹریٹ گولانڈی کھانا کھانے لگا کہ ہم پہلے یہ بات قاتے ہوئے شرماتے تھے کہ ہم گولانڈی کے رہائشی ہیں آج نہیں شرماتے۔ ہمارا بیچ بھرت ہوا ہے میرے گھر میں اس وقت ہانڈا کے لیس ڈی بیٹھے ہیں۔ اب ہمارے تعلقات بننے شروع ہوئے ہیں تو اسی کی وجہ سے ہم کا مقصد صرف یہ ہے کہ ایسی جگہیں جو آپ کی شناخت میں جائیں انہیں ختم کر دیں۔“

اس کو Demolish کرنا انتہائی غیر ضروری تھا یہاں تک بچپان تھی، ملک کا ایک چھوٹا بیچ بن رہا تھا۔

”اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”اسلام آباد کے سب سے زیادہ ترقی یافتہ اور خوشحال علاقے میں لے لیا گیا پھر ریلوے سٹیشن پر پلو کو فروغ دیا اور دیکھیں جیسے کامیاب رہے ٹورنٹ داس کو وہ ایک سیرگاہ کے طور پر ہی ڈیزائن کیا۔ وہاں کھانا فراہم کیا، ریلوے سٹیشن میں بھی خوبصورتی کے لئے کام کیا لیکن چیز بھانا کام نہیں بلکہ ایسی حالت میں رکھنا کہ لوگ زیادہ سے زیادہ آئیں بڑا کام ہے اور بڑا کام ہم سے نہیں ہو سکتا کیونکہ لوگوں میں سوکھ سس نہیں ہیں۔ سب سے پہلے لوگوں کو اخلاقی قدر اس کے بننے پر نہیں کے کہہ دینے چاہئے۔ کھانے پینے کے کیا اصول ہوتے ہیں پھر اپنی چیزوں کو محفوظ رکھتے ہیں۔ خوبصورت بنانا کمال نہیں، خوبصورت رکھنا کمال ہے۔“

”پنجاب اور پنجاب کی ثقافت سے کتنی محبت ہے؟ اور اس کی ثقافت کو کیسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے؟“

”پنجابی نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکہ ہی نہیں، اسے اپنے اوپر غری نہیں، اسی لئے وہ اس کی تلاش اور پیہر کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔ پنجاب والوں کو بٹس آف پرائڈ نہیں ہے نہ ہاں، کھانے کھانے وغیرہ دوسری تہذیبیں اپنی ملکیت پر فخر کرتی ہیں ان کے لئے کام کرتی ہیں۔ آج پنجابی، پنجابی زبان بولنے میں ہی اظہار کرتا ہے، اپنی موسیقی اور شاعری سے کوئی شغف نہیں، میں اس سے بہت محبت کرتا ہوں اور اسی کے لئے دن رات کام کر رہا ہوں۔ سندھی، بلوچی تو بولی ہے لیکن پنجاب کو ایک لمحے کے لئے اپنی بولی کے بارے میں سوچنا پڑے گا کہ ہمارے باپ دادا سروں پر کیا پہنتے اور ہاتھ تھے۔ سندھی چل مرست کو حفظ کرتا ہے، بچہ اپنے عظیم شعراء کے بارے میں جانتا ہے لیکن ہمارے ہاں بچہ کو اپنے شعراء کے بارے میں پوچھا ہی نہیں بلکہ ٹی ٹی وی پر ہونا گھروں میں سکھائی ہی نہیں جاری۔ پنجابی کا کوئی رسم الخط نہیں ہے۔ پنجابی ایف آئی آر کھولتے لیکن پنجابی نہیں۔ اس کے لئے ایک تحریک اٹھانی پڑے گی۔ پنجابی سے محبت کرو، افرست کر۔ اس کی ثقافت کو



Revive کریں اور نئے انداز میں لے کر آئیں تو ان نقصان دہ Drinki کی جگہ صحت مند کھانے اور Drinki لے سکتے ہیں۔ ہمیں اپنی پرانی ثقافت اور روایتوں پر فخر ہونا چاہئے کیونکہ وہی فخر کو ہم دوسری قوموں تک منتقل کر سکتے ہیں جب ہم خود ہی اپنی ثقافت پر شرمندہ ہوں گے تو دوسرے تو ہمیں Degrade ہی کریں گے۔ پنجاب کی ثقافت اس وقت سس آف فرسٹیشن میں ہے کیونکہ انہوں نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکہ ہی نہیں، پنجابی کو اپنے اوپر فخر نہیں اور وہ اس کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔“

ہم رُوح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے

یوم آزادی کے موقع پر سماجی شخصیات کی آراء

منیرہ عادل

آپ معروف فنکار ہیں اور ایک عرصے سے مختلف اہم رات کے ساتھ وابستہ رہی ہیں آپ نے اپنے خیالات کا اظہار کچھ ان الفاظ میں کیا "میں ہمیشہ ایک اعلیٰ معاشرے کا خواب دیکھتی آئی ہوں جہاں ہمیں آزادی کا مفہوم ملے شکل میں نظر آتا ہو۔ ہم ہزاروں مسائل میں گرفتار ہو سکتے ہیں مگر خوف کی فضا میں نسلوں کو پروان چڑھنا صحت مند معاشرے کی عکاسی نہیں کرتا۔ مسائل کہاں نہیں ہوتے لیکن خوف ان تمام مسائل پر حاوی آچکا ہے۔ مسائل کے حل کی کچھ ہم کوشش کریں تو کچھ آئے والی سلیس بھرتی لائیں اس طرح ان کی شدت کم ہو سکتی ہے۔ کاش ہم بے فکر ہو کر بچوں کو گھر سے باہر بھیجیں اور باہر بھی امن و آشتی کی فضا ہے۔ ذاتی ترقی اور معاشی استحکام کے نئے امکانات ظاہر ہوں اور ہم یا ہمارے بچے اپنے وطن کو چھوڑ کے جانے کا تصور بھی نہ کریں۔ وطن سے محبت مشروط ہو تو پھر وہ محبت نہیں ہوا کرتی۔ یہی خواب شرمندہ تعبیر ہو جائے کہ ہم پر امن شہری ہیں اور قومی و اسلامی وحدت کے لئے اپنا تان، بن و دھن قربان کرنے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔"

ڈاکٹر جہانزیب مغل



آپ منہ اور مطلق کے تکرار کے ماہر مریخ ہیں اور صحت سے متعلق مقامی ٹی وی چینل پر اپنی پیشہ ورانہ خدمات بھی پیش کرتے ہیں۔ آپ اپنے حلقے میں بے حد پر جوش کارکن کی طرح ہم آزادی مناتے ہیں۔ "دیکھی

انسانیت کی خدمت کرنا کلیشے بن چکا ہے۔ ہم ڈاکٹروں کے لئے یہ سوچ بہت تھک چکی ہے کہ ہم بغیر معاوضہ لئے آپریشن نہیں کرتے یا دوا نہیں دیتے۔ آپ آئیں میں آپ کو کسی پاکستان کے وہ خاموش اور دور رس مہلت مہمانوں سے حواؤں کے جوائی نہیں تو چھوڑتے ہی ہیں بلکہ مرجئی کے لئے ضروری اشیاء اور طبی خدمات کو بھی عطیات کی صورت میں لے کر مریمیل کالان معاہدہ کر دیتے ہیں۔ پاکستان میں ہمیں ایسے ہی ڈاکٹر زور کار ہیں۔ سب ہمارا وطن دنیا کے نقشے پر طلوع ہو چکا ہے مگر معاشی و طبی استحکام اب بھی مشکل ابدال ہیں۔ دوسری طرف میں اپنے ہم وطنوں سے کہوں گا کہ خدا را اپنی صحت سے نہ کھیلیں۔ پان بگنا، خشیات، تھپا، کوشش، سب زہر ہیں اپنے اندر محبت اور اخلاص اظہار ذہن نہ مشکل سمجھتے۔ آپ ہی قائم نہ رہے تو کیا وطن، کیسے لوگ؟"

فرحانہ مرزا



آپ معروف ہم اسٹریکٹر ہیں۔ پاکستان بننے کے بعد کی نسل کی نمائندہ ہوتی ہیں آپ کہتی ہیں "ہم نے پاکستان کو رہنے کی ایک مشکل جگہ

تان رنگ و خون کو تو ذکر ملت میں گم ہو جا

نہ تو رہائی رہے ہائی نہ ایرانی نہ افغانی

27 رمضان المبارک 1366 ہجری بمطابق 1947ء میں پاکستان کا نقشہ جلوہ گر ہوا اس طرح اب پاکستان کی عمر 67 برس ہو گئی ہے۔ دنیائے اسلام کا یہ ملک لاکھوں انسانوں کی جان کی قربانیوں کے بعد حاصل ہوا۔ تاریخ اور جغرافیہ کی یہ شرح خون سے لکھی گئی مگر نئی نسل رُوح پاکستان کے لئے کو جھڑپیں سمجھ پائی۔ اگرچہ اس نے ملک کو معرض وجود میں آنے نصف صدی سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اس کی تاریخ گونا گوں تجربات سے بھری پڑی ہے۔ بحیثیت قوم ہم نے گزشتہ پچھتر عرصے میں جتنے سیاسی تجربات کئے ہیں ان سے عرصے میں شاید ہی دنیا کی کوئی قوم اس قدر عجیب و غریب تجربات سے گزری ہو۔ آزادی کی جدوجہد سے لے کر پارلیمانی نظام حکومت، صدارتی، بنیادی جمہوریتیں، مارشل لا، ملک کے دو حصوں میں تقسیم ہو جانا، بار بار کے مارشل لا نافذ اسلام کی کوششیں، پڑوسی ملک افغانستان کی جدوجہد میں شریک ہو کر ایک سپر پاور سے ٹکر، جمہوریت کی بحالی تک گویا ہماری تاریخ مشورہ و مشاد و تجربا سے بھری ہوئی ہے۔ ہماری ایک نسل نے پاکستان بننے اور لڑنے دیکھ لیا اور پھر کھیلنے دیکھ رہی ہے۔ ہم نے ہندوؤں کی دھماکیں دیکھی، آرمڈ فورس کی بہادر فرائیں بھی، گوکہ کچھ خواب بھی شرمندہ تعبیر نہیں ہوئے مگر کچھ آرزوئیں زندگی میں پوری بھی ہو چکی ہیں۔ ہم اور آپ آج کے دن آئیں باقی آزادی کو دیکھتے ہیں۔ سال وطن اسے آزادی کی آکھڑی سمجھتے ہیں لیکن کیا ہم نے نکام آزادی بھی دیکھا ہے؟

کیا ہمیں آزادی سے محکوم ہونے کا شرف حاصل ہوا؟

کیا جاگیر وادی و مداخلت، جمہوریت اور تعلیم کے فروغ کی فضا بنی ہوئی ہے؟ دینی فرقہ پرستی نے ہمارے خالص دین کو کہاں چھپا دیا کیسے سامنے آئے گا؟ پاکستان میں وہ تعلیم یافتہ، مدلل کلاس کہاں ہے جو جمہوری پرورش کی فضا دہا کر رہی ہے اور اسی سے اصل ذاتی ترقی شروع ہوتی ہے۔ ہمارا پھرین فرض تو یہ ہے کہ آج کے دن جاننے کی کوشش کریں کہ پاکستان کیسے پایا تھا اور کیسے آزادی کو کم کر دیا۔ بدعنوانی، عداوت کا بیج، مذہبی فرقہ بندی کا جنون اور ہونہار قومی اور اسلامی وحدت کے لئے ذہر کا قلع ہیں شوشی قسمت سے ہم آج کے پاکستانی اعلیٰ مسائل کی وجہ سے معاشی اور ذاتی ترقی سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ اخلاقی بحران اور مادیت پرستی کے اس رجحان کے تحت ہمارے بچے پاکستان سے باہر منتقل ہونے کی خواہش کر رہے ہیں۔

ملک میں تو بانی کا بحران، مذہبی، کرنشن، رشوت منی، بجلی، پانی اور گیس کے نرطوں میں ہوا اضافہ اور اشیائے صرف کی قیمتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ آئے دن کی ہڑتالیں، آئل و غارتگری اور چور ڈاری نے شریک پیٹرز آبادی کے لئے زندگی اجیرن کر دی ہے پھر بھی یہ ہمارا پاکستان ہے۔ ایک بار پھر جمہوری دور کا آغاز ہوا ہے اور یہ بھی پاکستان کی تاریخ کا نازک دور ہے کیونکہ عوام نے اپنی قسمت سے خوشگوار توقعات وابستہ کر لی ہیں۔ آپ بتائیے کہ پاکستان کے مستقبل کی راہ کیسے تراشی جائے گی؟ ڈاکٹر طاہر طاہرین ہم آزادی کے موقع پر سماجی حلقہ کاروں اور سماجی شخصیات کی آراء آپ تک پہنچا رہا ہے۔

خدا یا ورنہ ہمارے پرکھوں اور پرکھوں نے تو اس خط زمین کو جنت نظیر بنانا چاہا تھا۔ ہمارے ملک میں وسائل کی کمی نہیں، ذرا محنت سے لے کر مشینری، مکینوں کے سامان سے لے کر آلات جراحی اور پھر معدنیات کے ساتھ ساتھ سونا لگتی زمین ہے اگر ہم اپنے انہی مسائل کو ترتیب سے استعمال میں لائیں تو کچھ بھی درآمد کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ میں جم اسٹریکٹر ہوں اور آئے دن ان کیوں اور خواہمیں سے رابطے میں رہتی ہوں مجھے پاکستانی خواتین سے زیادہ متوازن حسن رکھنے والی کسی اور خطے میں کوئی خاتون نظر نہیں آتی۔ اس حسن کی، اس نازکی، پاکیزگی اور نوسانیت کے ساتھ تعلیم و تربیت کا مہر چڑ جائے تو جزاک اللہ کہتے ہی بنتی ہے۔"

مدول آصف



آپ ہماری پردل عزیز فنکار ہیں یہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہتی ہیں "14 اگست ہر پاکستانی کے لئے ہزاروں میں سے ایک بہترین دن ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آزادی کی خوشیاں منانے کے لئے

ہم اس دن کی مناسبت سے پورے ملک میں تقاریب کا انتظام کیا جاتا ہے، ہر قوم پرستی کی نفی اور ہر کے ذریعے خود کو محبت وطن ثابت کرنے کی کوشش جاری رہتی ہے۔ ہمارے قوم کے حرار پر حاضر رہی جاتی ہے۔ چہ افاق کے کہ یوں خوشیاں منا لیں جاتی ہیں، جیسے ہم نے پوری دنیا میں پاکستان کو بڑا اور نجات دہندہ بنا دیا ہے، اس کے بعد کیا ہوتا ہے ہم سب کچھ بھول بھل پورا سال اپنی اپنی ڈگر پر چلے گئے ہیں۔

پاکستان کے حالات صرف چلے چلوسوں یا احتجاج کرنے سے نہیں سدھریں گے بلکہ کراچی سمیت ملک کے ہر حصے کو اسلحہ سے پاک کرنا ضروری ہے۔ ہمیں اپنے ملک کے لیے ایک مضبوط چٹان بنانے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر خواتین نے جس طرح پاکستان کے حصول کے وقت اپنی جانوں کی پروا نہ کرتے ہوئے بے شمار کائنات سے انہماک دیا ہے جبکہ پاکستان اپنی بھلائی کی جنگ لڑنے میں مصروف ہے تو اس کی تکمیل تک انہیں اپنا بھرپور کردار ادا کرنا ضروری ہے تاکہ مادر وطن میں روشن سویرا جلد طلوع ہو سکے۔

میں آخر میں یہ اہم بات کہنا چاہوں گی کہ جشن آزادی منانا ہر پاکستانی کا حق ہے، لیکن خوشیوں کا رنگ اس وقت دانا ہونا چاہئے گا جب ہم ہر معاملے میں خود مختار بن جائیں۔ اس کے لیے ہماری نئی نسل کو وطن کی جڑیں کھوکھلی کر کے والوں سے نپٹنے کا فیصلہ کرنا ہوگا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب اسنے سالوں سے ہم نے اپنے ملک کو کچھ نہ پا تو آخر پاکستان بھی ہمیں کب تک نوازتا رہے گا؟ اس کے باوجود ایک خوش آئند بات یہ ہے کہ ہم کبھی ماہی نہیں ہوتے۔ لاکھ پشیمان کچھ گرا آئے والے نکل سے غامد نہیں۔ ہر سال اسی امید کے لیے کہ ہاتھوں میں لٹا ہے ہر پڑی پر چاہر اتارے ہیں گے، اپنا جشن آزادی مناتے رہیں گے۔"

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ خاصہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ پیریم کوالٹی، ہارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

پاکستان کا ثقافتی ورثہ 'ملتان کی کھسے'

محمد زاہد

ملتان پاکستان کی فن و ثقافت اور ہنرمندی کا وہ چمکتا جہوم ہے جو اپنی انفرادیت اور اعلیٰ معیاری مصنوعات کی بناء پر پوری دنیا میں مشہور ہے۔ ملتان ایک تاریخی، ثقافتی اور علمی شہر ہے یہ خطہ شروع ہی سے ہنرمندوں، محنت کشوں، ذراعت پیش اور باغبانی سے منسلک افراد پر مشتمل رہا ہے۔ یہاں کے کاریگروں کی کاریگری دیکھنے والے دور دور سے سیاح آتے ہیں اور یہاں کے لوگوں کی ہنرمندی دیکھ کر دنگ رہ جاتے ہیں۔ ملتان امیرائڈری سوٹ، ملتان کالین، چادریں، نقش کاری (جس میں صحری پتوں اور دیگر اشیاء پر نقش کی جاتی ہے)، اونٹ کی آٹھ سے بنے بسپ شیز، مٹی کے برتنوں پر کی گئی خوبصورت گل کاری اور ملتان کی کھسے بہت مشہور ہیں۔

کھسے مشرقی ثقافتی ورثہ کا ایک حصہ ہے۔ پہلے زمانے میں کھڑی کے جوتے استعمال کئے جاتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ وہاں اور مقامی جغرافیائی حالات کی تبدیلی انسان کے پہننے والے جوتوں پر بھی اثر انداز ہوتی رہی اور ان گزرتے وقت کے ساتھ کھڑی کے جوتوں کی جگہ چوڑے کے جوتوں نے لے لی۔ یہ پہننے میں آرام دہ اور ہلکے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان چوڑے کے جوتوں کی ویت اور اشکال انسانی پسند کے مطابق بدلتی رہی اور یہ کی طرح سے تیار کئے جاتے تھے۔ شاہی دور میں امراء اور شاہی خاندان کے لوگ کھسے زیب تن کرتے تھے۔ فخریہ وہ سیم بھی کھسے زیب تن کرتا تھا اسے سلیم شاہی کہا جاتا تھا۔ سلیم شاہی ہاتھوں سے تیار کئے جاتے تھے اس کو بنانے کے

سے سوئے کی تاروں کا استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کے علاوہ مختلف رنگوں کے دھاگوں کو بھی اس کی تیاری میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ اوپر سے مزے ہوتے ہیں۔ یہ ان کی خاص شکل تھی جو ان کی منفرد پہچان بنی۔ رنجیت سنگھ اور شیر سنگھ مشہور سنگھ لیزر بھی کھسے زیب تن کرتے تھے ان کھسوں کو "جودھ پوری" کہتے تھے۔ تاریخی ادوار گزرتے گئے۔ وقت اور حالات کھسے کوٹ بدلنے رہے۔ شاہی دور میں پہنے جانے والے سلیم شاہی کو آج کے قریبی وقت دور میں "کھسے" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کھسے کی طرح سے تیار کئے جاتے ہیں جو اپنی بناوٹ اور ساخت کے لیے اسے مختلف علاقوں میں مختلف طریقوں سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ملتان کی کھسے اپنے اعلیٰ معیار، بناوٹ اور خوبصورتی کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ باوقی سیاح دور دراز علاقوں سے اسے خریدنے کے لیے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتان کی کھسے کی تیاری کے لیے بکرے کی کھال استعمال کی جاتی ہے۔ ملتان پھول والا کھسے سادہ ہوتا ہے اس کے اوپر کوئی پھول بنا ہوتا ہے۔ اس پر ستاروں کا کام نہیں کیا جاتا۔ یہ آگے سے بند اور پیچھے سے کھل ہوتا ہے۔ ستاروں والے کھسے پر سنہرے اور سبز ستاروں کو ٹانگہ جاتا ہے یہ کھسے آگے اور پیچھے سے بند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کھسوں کے دھاگوں سے بھی کھسے تیار کیا جاتا ہے جس پر رنگین نگ اور موتی ٹانگے جاتے ہیں۔ نئے والے کھسے بھی منفرد طرز پر بنائے جاتے ہیں اس پر سلہری یا دیگر تاروں سے کام کیا جاتا ہے یہ کھسے شاہی بناوٹ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ زندگی کے دھنک رنگوں سے مزین یہ دیدہ زیب، نفیس کھسے دراصل ملتان کے لوگوں کی امنگوں، جذبات و احساسات، تہذیب و تمدن، تاریخ و ثقافت کی عکاس ہیں۔ چھینا وہ تو میں تاریخ کے قرطاس پر ہمیشہ زندہ و جاوید رہتی ہیں جو اپنے اسلاف کی ثقافت کی تاریخ کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لیے محنت کو اپنا شعار بنا کر رکھتی ہیں۔ ملتان کی کھسے انہی محنت کش ہنرمندوں کی ہنرمندی کا بھجڑین نمونہ ہیں۔





Cricket Themed Jelly Cheese Cake

Rafhan
Birthday
surprise

Rafhan se Birthday magical ho!

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت بخش طرز زندگی اور زیادہ توانائی کے لئے

ڈالدا کنولا آئل

ڈالدا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D، E اور کیٹا ویت بھی اپنی جگہ ہے وٹامن A ہمیں بینائی اور جسم کے عظام اور ہاتھوں کو بچنے والے تھکات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ بینائی میں مل پڑے وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی ٹوک بھرتا ہے خصوصاً میوہ کی مہرین کے انٹیکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن D ہڈیوں میں بھر پورے کالسیئم سے حفاظت فراہم کرنے کے علاوہ خون میں کالسیئم کی سطح کو متوازن رکھنے، اعصابی نظام کی بھرتا کر دہی کے لئے بھی اہم ہے۔ وٹامن B جسم کے انٹیکسٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے گردش بننے میں کی کرتا ہے۔ اسی طرح بلڈ پریشر پر قابو پانے اور خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا بھی اس کے فوائد میں شامل ہے۔ مسابقت کے دور میں بھرپور صحت اور زیادہ توانائی کے حصول کے لئے ڈالدا کنولا آئل ضروری فیملی ایڈڈ اور اضافی وٹامنز کی بدولت آپ کو رہنے زندگی کی دوڑ میں دوسرے سے آگے بلکہ بہت آگے۔

ضروری عوامل ہیں جن پر ہماری صحت اور نشوونما ہی نہیں بلکہ اپنی کارکردگی اور نمایاں کامیابیوں کے حصول کا دار و مدار بھی ہے زندگی میں بڑھتے ہوئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔

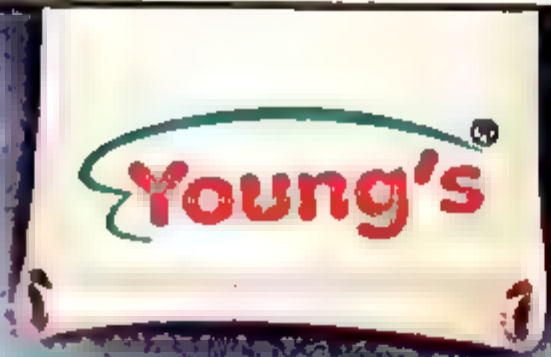
آئیے آج ہی سے اپنے اور اپنے پیاروں کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرتے ہیں۔ اپنی خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل کئے جائیں جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بھرتا بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ ڈالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا۔ ضروری فیملی ایڈڈز وٹامن 3 اور وٹامن 6 جو کہ انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور ان کا ہماری خوراک میں موجود ہونا بہت اہم ہے ان میں انٹیکشن میں کمی کرنے کی صلاحیت آرٹھرٹس، کیلرس اور امراض قلب سے بچاؤ میں موثر ہوتی ہے۔ یہ ہمارے دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درجنوں مسائل پر قابو پانے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحت اور توانائی صرف روزمرہ کام کاج کے لئے درکار نہیں بلکہ اس کا اثر بجا طور پر ہمارے مزاج اور رویوں پر بھی ظاہر ہوتا ہے جو کہ گھریلو اور سماجی مسائل میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے گویا خوشحالی اور کامیابی کے تمام راستے صحت سے منسلک ہیں۔

زندگی کی جہاد بنیادی ضروریات کا پورا ہونا، معیار زندگی کا بہتر ہونا، اعلیٰ تعلیم، معاشی استحکام، خوشحالی خاندان اور باوقار سماجی تعلقات یہ حاصل قطعی اصول حیات نہیں بلکہ سچے بڑے ہر ایک کے لئے قدم قدم پر سامنے آنے والے چیلنجز ہیں جن کا سامنا کرتے کرتے وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ برقی رفتار طرز زندگی اور بڑھتے ہوئے مقابلہ کی دوڑ میں آگے نکلنے کی جیتور روزمرہ کا معمول بن چکے ہیں۔ ان مصروفیات میں اکثر و بیشتر ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معیار متاثر ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ جبکہ فوڈ، فاسٹ فوڈ ہمارے روزمرہ کھانے بن جاتے ہیں صرف یہی نہیں بلکہ کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلیاں جلدی میں کھانا، جوں جوں کھانے کھانے میں پیٹ بھرے کے لئے تو کافی ہو سکتے ہیں لیکن صحت اور نشوونما کے لئے ہرگز بھی نہیں۔ اسی لئے بہت ضروری ہے کہ وقت پر کھانا کھانے کا انتظام، متوازن خوراک اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا کھانا اور جگہ میں کھانے سے اجتناب ہماری اولین ترجیحات میں شامل ہو۔

اپنے ماحول پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالنے تو مشاہدہ کریں گے کہ بہت سے بظاہر صحت مند نظر آنے والے افراد یا تو گھریلو اور سماجی معاملات میں توازن نہیں رکھ سکتے یا پھر طبی یا کاروباری امور میں مطلوب کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں جیسا کہ اپنے ذاتی کام جیسے آرام اور کھانے پینے پر محض دیگر ضروریات پر ترجیح دیتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ وقتی رویے ہماری مستقل عادات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ہماری صحت کو رفتہ رفتہ کچلنے والا نقصان پلاٹر شخصیت اور کارکردگی پر اثر انداز ہو کر ہماری ترقی اور خوشحالی کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ بات صرف یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ خدا خواست ملاحظہ یا دائمی امراض کے خطرات بھی بڑھ سکتے ہیں۔

کہیں ایسا نہ ہو کہ کامیابیوں کے حصول اور ترقی کے خواب اور دوسرے وہ جائیں صحت کے حصول اور اس کی بقاء کے لئے صحت مند طرز زندگی کے اصولوں کو محکمہ سے باہر لا کر اپنی زندگی کے مستقل معمولات کا حصہ بنانا ہوگا اور یہ معیار محض اپنے لئے ہی نہیں بلکہ سب کے لئے مقرر کیا جانا ضروری ہے۔ خوشگوار ماحول، تازہ آب و ہوا میں چل قدمی، کام اور آرام کے اوقات میں توازن کھانے کی مقدار میں اعتدال، تازہ اور خالص غذائی اجزاء کا انتخاب وہ





عید مبارک



نوشیدل سیرا... برسوں کا رشتہ سب سے بڑا!



YoungsFood | www.youngsfood.com | UAN:111-YOUNGS

WWW.PAKSOCIETY.COM



آڑو...

بہترین اینٹی کینسر پھل

اس میں شامل پولی فینولز

ضرر رساں اثرات دور کرتے ہیں

Metastasis کے

خطرے کو کم کرنے والے جان میں ایک منفرد اضافہ

ہیں۔ جینا بکشی ایک عضو سے دوسرے عضو تک کینسر کے پھیلنے کا نام ہے۔ یہ صورتحال بریسٹ کینسر کے علاوہ دیگر سرطانوں میں بھی مہلک ثابت ہوتی ہے۔ یہ سرکات آڑو سے کثیف و عرق کی صورت میں دینے چاہتے ہیں علاوہ ازیں مدد دہن آڑو کا بھی یہ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی میں فوڈ سائنس کی اسٹنٹ پروفیسر گلن ٹوراؤ اور ان کی

گوشت کا زیادہ استعمال کرنے والے افراد اگر پھلوں اور میزوں کو بھی خوراک کا حصہ بنائیں تو ان میں مختلف سرطانوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سائنسدانوں نے آڑو میں پائے جانے والے سرکات دریافت کئے ہیں جو سینے کے سرطان کی خوراک کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ یوں تو دیگر میزیاں اور پھل بھی اینٹی آکسڈینٹس اور اینٹی کینسر خصوصیات رکھتے ہیں مگر آڑو بطور خاص آڑو کو ذکر کرتے ہیں۔

دانشمن اسٹیٹ یونیورسٹی اور ٹیکساس کے محققین کے مطابق یہ سرکات

پیچ میلبارود کریم کشرڈ



اجزاء:

آڑو	تین عدد درمیانے
دودھ	آدھا لیٹر
چینی	ایک چمچ
کارن فلاور	تین کھانے کے چمچ
فریج کریم	ایک پیالہ
دارچینی پس ہوئی	ایک چمچ
وینا ایسنس	ایک چمچ
بیس فوڈنگ	چمچ

ترکیب:

- آڑوؤں کو پھیل کر سٹائس کاٹ لیں، پھر ان میں ڈال کر بلی آئی پر ڈھک کر رکھ دیں
- ہار سے پانچ منٹ بعد اس میں تین چمچ پانی ڈال کر دھن کو ل کر پکائیں، پھر آئی پر جب چینی پھیلنے لگے تو اس میں لہو ڈال کر ایک چمچ پانی ڈال دیں
- چمچی مکمل حل ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں اور درمیانے ڈال کر غصا کر لے رکھ دیں
- کارن فلاور کو دودھ سے تین چمچ غصا سے دودھ میں مکھول لیں اور اس میں ایسنس ملا لیں
- کشرڈ کریم سے لے کر دودھ کو پالنے رکھیں اور اہل آنے پر چینی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلاور کا کچھ ملا دیں
- ڈرامی آئی میکر کے جڑی سے چمچ چلائیں اور گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- کریم کو طویلہ غصا کر کے چھینٹ لیں اور کشرڈ کریم سے اس میں ملا لیں

پریزینٹیشن: جانوں میں کشرڈی ڈاکٹر کریم ڈال کر اوپر سے چمچ ملا لیں اور انہی طرح غصا کر کے پیش کریں۔

سابقہوں نے

2009ء میں ایک جائزے میں یہ دکھایا تھا کہ

آڑو اور آلوچ کے عرقیات کو استعمال کرتے ہوئے دوسری ڈشز میں پھر کئے ہوئے سینے کے سرطان کے خلیات کی افزائش روکی جاسکتی ہے۔ اس نئے جائزے کے حصے میں ریسرچر نے بریسٹ کینسر کے خلیات جو بیباکی جلد کے نیچے بچھ گئے تھے۔ یہ ٹینک Xenograft کہلاتی ہے اور اسے اکثر زندہ جانوروں میں چھانی کے سرطان خلیات کی افزائش دیکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اس سے ملتا جلتا عمل ہے جس میں رسولیاں لکھیل پاتی ہیں اور پھر بڑھنے لگتی ہیں۔ جانوروں کی جلد میں ان خلیات کو ایک ہفتے تک بڑھنے کا موقع دیا گیا۔ اس کے بعد ریسرچر نے چوبیس گھنٹے کو آڑو میں پائے جانے والے سرکات پولی فینولز کی مختلف خوراکیں پلائیں۔ یہ وہ سرکات ہیں جو سورج کی ہلاک سے نفی تابکاری کے ضرر رساں اثرات سے نجات کو محفوظ رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر ٹوراؤ نے بتایا کہ ایسے بہت سے جائزے پہلے لے چکے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ یہ سرکات اینٹی آکسڈینٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور ای این اس کو اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں سرطان ہوتا ہے۔ جن چوبیس گھنٹے کو پولی فینولز کا پانچ ڈیڑی خوراکیں دی گئی تھیں۔ 12 دن بعد دیکھا گیا کہ ان رسولیوں کا سائز چھوٹا ہو گیا ہے اور ان میں خون کی نالیوں بھی بہت کم ہیں جو ان رسولیوں کو دوسرے اعضا تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

ٹیکساس میں قائم ایگری لائف ریسرچ میں غذائی سائنسدانوں کے مطابق آڑو میں ایسے کیمیائی سرکات ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ انہی سرکات سے دودھ اور پانی کو مسترد نہیں کرتے۔ انہی سرکات سے پتہ چلتا ہے کہ سرکات کا آمیزہ کینسر کو ایک عضو سے دوسرے عضو تک منتقل ہونے یا Metastasis سے بھی بچاتا ہے۔

یہ شمار غذائی اجزاء سے بالابال آڑو اور ان کی خاص نعمت ہے۔ اس میں کیمیم، پوٹاشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، نشاستہ، فولاد، مکیویم، سوڈیم، زنک کے علاوہ وٹامن C اور B1 اور وٹامن E بھی پایا جاتا ہے۔



ہر رنگ خوشیوں کے رنگ، ہر بارہاں کے رنگ سے زیادہ شگفتگی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS

www.happilacpaints.com www.facebook.com/happilacpaints

WWW.PAKSOCIETY.COM

کھانسی، کھانسی، کھانسی

کھانسی، کھانسی، کھانسی



گر میوں کا توڑ کرے گولہ گنڈا

سوال اٹھتا ہے

برف صاف پانی کی ہے یا نہیں؟

شاید آپ کے بچپن کی

کوئی یاد رہے کہ ابھی گولہ گنڈا کی چھاتی دو پہروں

میں ایک ٹیلے والی ٹرک گھومتی تھی جہاں گولہ گنڈا بیچتے تھے۔ اس کے ٹیلے پر
ہرے، کاسی، لال، پیلے اور مالے رنگ کے کئی شرابوں کی بوتلیں لٹا کر اندر
لٹا کر رکھیں اور آٹھ آنے سے ایک روپے تک اسٹک میں لگا ہوا گولہ گنڈا
بچوں کو اپنا اچھا بھلا رکھتا۔ اسکولوں، کالجوں کے اطراف بھی دو پہر کے
وقت ایسے ہی ٹیلے والے موجود ہوتے اور ظہار مگر جانے سے پہلے طریقت
پشاش بٹش کر لیتے تھے۔

دھورانی کے یہ چھادے والے بہت مظہم انداز میں کاروبار کر رہے ہیں مگر یہ
دو چار دن کا قصہ نہیں تقسیم ہند سے پہلے بھارتی گھرات کے یہ پاس وہاں بھی

پاک سرزمین پاکستان زعمہ دلوں کا ملک ہے۔ یہاں ہر صوبے، ہر شہر میں
کوئی نہ کوئی کھانے کی خاص چیز ہے جو چلتے چلتے ہمارے قدم طہر جاتے ہیں
مثلاً پشاور کے چٹلی کباب، کوئٹہ کا ٹکین گوشت، لاہور کی ٹکین اور پٹنہ والی
ٹکین، ہارام کی کھجور، بننے کے پائے، کراچی کا سوہن طوطہ یا پھر کراچی کے
دھورانی کا گولہ گنڈا، یہ سب نہ کھانا تو کیا جاتا؟

برف کے چور سے پر لال شربت، اور پھل اور رس بھری کا سیرپ، آئس کریم
سوا، کین میں مخلوط انڈس، گنڈا، ٹک، خشک پھل اور میوے، چاکلیٹ
اور گر میوں کی شائیں ٹھنڈی کرنے کی ایک امر پر رسیکا ہے۔ سب سے
پہلے چروں کراچی رہنے والے کارکن دھورانی کے علاقے سے واقف
ہوئیں۔ یہ کراچی کے مغربی حصے کی امر، اعلیٰ متوسط اور متوسط ہر طبقہ ہائے
فکر پر مشتمل آبادی ہے تاہم اکثریت یکن کیوتی کی ہے۔

پوری پختی یہی کام

کرتے تھے۔ تقسیم کے بعد یہ پاکستان منتقل ہو کر یہاں وہی

کاروبار کرنے لگے۔ یہاں آپ کو سلیم کارلر گولہ کارلر اور سی سے جنگ
تک جنگ تک کرنا نظر آ جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی چائے والے صاحب کا
کھوکھا ہے اور اس کے قریب ہی خالد سلیم آٹھ گولہ ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ یہاں پوری ایک لسل پر وہن چڑھی اس کاروبار کے ساتھ
منسلک ہونے والوں اور گولہ گنڈوں سے شوقی فرمائے والوں کا دوا لہ کچھ کر
انہیں بہت خوشی ہوتی ہے۔

آئس ڈیو لے یہاں سال سترہ پانی سے بنی ہوئی برف فراہم کرتے ہیں۔
ایسے ہی ایک ٹیلے والے دھاتی موٹر توڑیں اب بھی اس ہوشیار مہنگی میں گولے
گنڈے کا ایک گلاس 50 روپے اور بڑا پیالہ 150 روپے میں بیچتے ہیں۔ وہ
تفصیل بتاتے ہیں کہ اب امرادی قوت کا عمل دخل بہت حد تک کم ہو چکا ہے اور
ہم برف کو لے کر کام شینوں کی مدد سے کر لیتے ہیں۔ گولے گنڈے کا ہڈا دی جڑ
برف ہی ہوتی ہے اگر یہ کسی بھی طرح آلودہ ہو جائے تو اسے شربت، اچھا دودھ
تازہ پھل یا بھڑین آئس کریم سب کے سب آلودہ ہو جاتے ہیں۔ ہم یہاں گرم
موسم کی شدت کو بہت حد تک کم کرنے کی نہیں بلکہ صحت بخشنے دینے کے
لئے پیٹے ہیں۔ ہمارے ذہن میں محام کی تندہ اور توانائی کا خیال ہوتا ہے
کیونکہ ہمارے گاہک ہمارا سرمایہ ہیں ہم اپنے نام سنا کہ اور معیار پر سمجھتے نہیں
کرتے۔ یہ خشک سب دودھ ہے کہ گھر سے لگنے والوں کو گھر لے کر پلٹیں نہیں
اور ہمیں اپنے کل کاظم نہیں اس لئے آج اور بھی چٹنے امر اور انداز میں جینا ہے
جی لیں۔ ہم آئس ڈیو کے معیار کو خوب اچھی طرح جاننے کر برف خریدنے کا
معاہدہ کرتے ہیں پس اس سے زیادہ کیا جواب دہی کریں۔ آپ گولہ گنڈا کھائیں
اور مری ہٹائیں۔"



Ife Mother Choice Sweet Rewards



With Mother Choice Brand Baking Soda and Sugar varieties , you get results that are fast, good and easy. Just add in your recipe, quality ingredients and rigorous testing are already in the product.

Try any our product You'll see how easy it is to bring the classic sweetness in your favorite dishes.

REPCOM

Email: rossmoor@cyber.net.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM

بھنڈی...

موسم گرما کی صحت بخش سبزی
یہ ہے وٹا منزا اور معدنیات سے لدی ہوئی
ارم طبی

بھنڈی موسم گرما کی ایک پندہ و سبزی ہے۔ اسے انگریزی میں Lady Finger، عربی میں ہامبا اور ہندی میں اوکرا کہا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا تین سے پانچ فٹ تک بلند ہوتا ہے جس کا تناؤ نہیں دار ہوتا ہے اور بچے دمنائے دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور پیچے رنگ کے ہوتے ہیں۔ بھنڈی پانچ سے بارہ سینٹی میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے۔ اس کی ہرونی سطح پر ابھری ہوئی کبیریں ہوتی ہیں۔ بھنڈی بھی روئیں دار ہوتی ہے۔ اسے سب سے پہلے ایتھوپیائیوں دریاقت کیا گیا تھا اور پھر وہاں سے یہ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ممالک میں مقبول ہوتی گئی۔ مصریوں کی یہ محبوب غذا ہے۔ بھنڈی اگانا لہیت آسان ہے مگر کے پانچوں میں بھنڈی کی کاشت آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی مگر یہ فصل پورے موسم میں آپ کے بارہی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے شگ کر کے مخلوط بھی کیا جاتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لئے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 سینٹی گریڈ میں اس کا بیج تیزی سے بڑھتا اور پھوٹا ہے۔ ماہیاب کے میدان میں ملاؤں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں پہلی فصل لروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل مارچ جون میں بڑا جاتا ہے اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔ بھنڈی کے لئے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج بولے کے بعد ہر بیجے ہکی آجاشی کی جاتی ہے پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہوجائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لیتا جائے۔ ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔

اس سبزی کو گوشت کے ساتھ بھی پکا جاتا ہے اور گوشت کے بغیر بھی پیاز کے ساتھ نہایت حرس کی بنتی ہے۔ بھنڈی کا سائن خاتے وقت اسے تگی میں زیادہ تھنا یا زیادہ دیر تک بھونا نہیں چاہئے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی ملید غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

بھنڈی کا شماران سبزیوں میں ہوتا ہے جو غذائی استعمال کے ساتھ ساتھ ادویاتی استعمال بھی رکھتی ہیں۔ بھنڈی میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں نشاستہ، کچیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، فست، آئینہ، مکینیکلیم، بورا، وٹامن C، B، A اور کئی اقسام کی پروٹین بھی شامل ہیں۔

بھنڈی کا استعمال مثلاً کے ورم، پیشاب کی نالی کی سوزش میں بے حد نافع ہے، پیشاب کی جلیں میں بھنڈی کا جو شائدہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چھٹا تک بھنڈیاں، ڈیڑھ چھٹا تک پانی میں تین سے چار منٹ تک ابال کر جو شائدہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چمن کر چھٹی ملا کر مریض کو دیتے ہیں یہ جو شائدہ مثلاً کے ورم اور سوزاک میں بھی ملید ہے۔



سوزش اور مچھروں کی تکالیف میں بھنڈی نافع ہے خصوصاً دمہ میں اس کا استعمال بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔

بھنڈی میں موجود سوڈیم اور پوٹاشیم شریوں کی تگی کے خطرے کو کم کر کے دل کی تکالیف کیخلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر گری کی وجہ سے بچش ہو جائے رجب آتا ہو تو اس کا شہدہ ہا کر کھلانا بے حد ملید ہوتا ہے۔ آنکھوں کی غرائش اس سے دور ہوتی ہے۔

بھنڈی میں موجود وٹامن جلدی امراض میں تحفظ فراہم کرتے ہیں خصوصاً دانوں اور کیکل مہاسوں میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

بھنڈی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کو تمام غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے مگر وزن میں خاطر خواہ اضافے کا باعث نہیں بنتی۔

بالوں میں چمک اور جھان پیدا کرنے کے لئے بھنڈی کا پانی کینڈہ شری طرح بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے لئے ایک گلاس پانی میں لہائی کے رس پانچ سے چھ بھنڈیاں کاٹ کر لال دیں اور انہیں ابال کر بھنڈی صلیدہ کر لیں اور پانی غنڈا کر کے چند قطرے لیوں کا رس ملا کر بالوں پر لگائیں بال گتے، چمکدار اور شاندار ہوجائیں گے۔

مردوں اور عورتوں کے پوشیدہ امراض میں بھنڈی کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خصوصاً لیکوڈیا میں اس کا استعمال صحت دیتا ہے۔ لپوٹیس کے مریضوں کے لئے بھی بھنڈی بے حد مفید ہے۔ دو بھنڈیاں لے کر ان کی ڈبڑی اور پیچے سے سرکات کر لور درمیان میں چیرا لگا کر مات بھر کے لئے ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ گچ تیار ہونے بھنڈی لال کر پانی پی لیں۔ دو بیٹے متواتر پھل کرنے سے بھیا تک حد تک بڑھی ہوئی شکر بھی متوازن ہونے لگتی ہے۔

بھنڈی چونکہ بہت سے غذائی اجزاء سے مالا مال ہوتی ہے۔ اس لئے حاملہ خواتین کے لئے اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود فولک ایسڈ بچوں کے اعصاب بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ بھنڈی معدہ اور آنکھوں کے امراض کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ خصوصاً السر میں یہ بے حد نافع ہے اور آنکھوں کو تنوع دے کر ہائے کو بہتر بناتی ہے اور اس میں موجود فائبر قبض سے نہایت دیتا ہے۔ بھنڈی میں Antioxidants موجود ہوتے ہیں جو جسم کو مختلف اقسام کے کینسرز کے خلاف قوت دہانت فراہم کرتے ہیں۔ بھنڈی میں چونکہ وٹامن C کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے گتے کی

35 YEARS
of
Excellence

خواتین کے لیے



Gipsy®

**AMAZING
CREAM**



Gipsy Cosmetics

Help Line: 0321-7004990 | sahamtraders@hotmail.com

AL HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM



Why our own Samosa Patti?



With our commitment to food-safety, we could not use the commercially available samosa patti produced under unhygienic conditions. While other providers of samosa may use these, they didn't meet our stringent standards of food-safety. Therefore, with extensive R&D, we decided to produce the samosa patti ourselves, using state-of-the-art equipment and technology.

Tray packing



Being a delicate product, we decided to tray pack the Samosa, so it reaches you in optimal condition.

Pakistan's Favourite Chicken™

WWW.PAKSOCIETY.COM

Safe and Healthy
chicken

crispy samosa

*wrapped in our own
samosa patti*

No MSG
No Preservatives
No Nitrates or Nitrites
0g Trans Fat
per serving



KandNs.com



/KandNs

WWW.PAKSOCIETY.COM



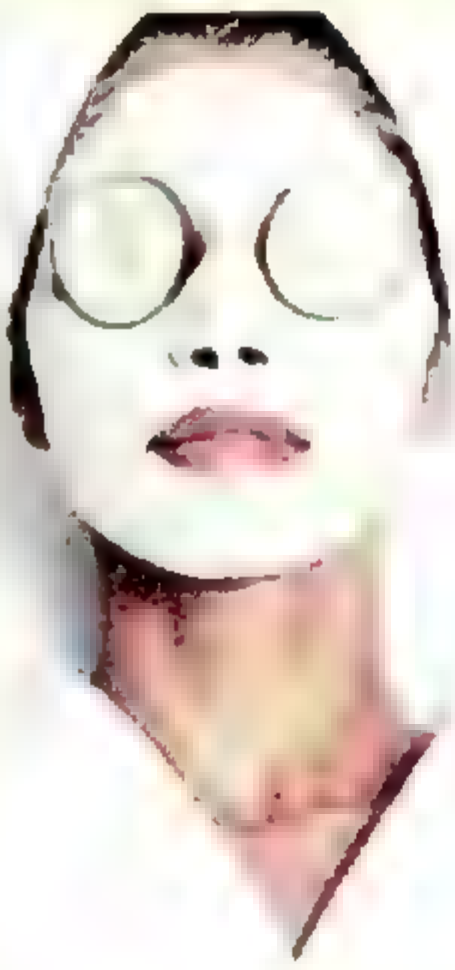


کھیرا صحت کے لئے ہیرا

کھائیں اور ماسک لگائیں، دہرے فائدے پائیں

ماحت شہناز

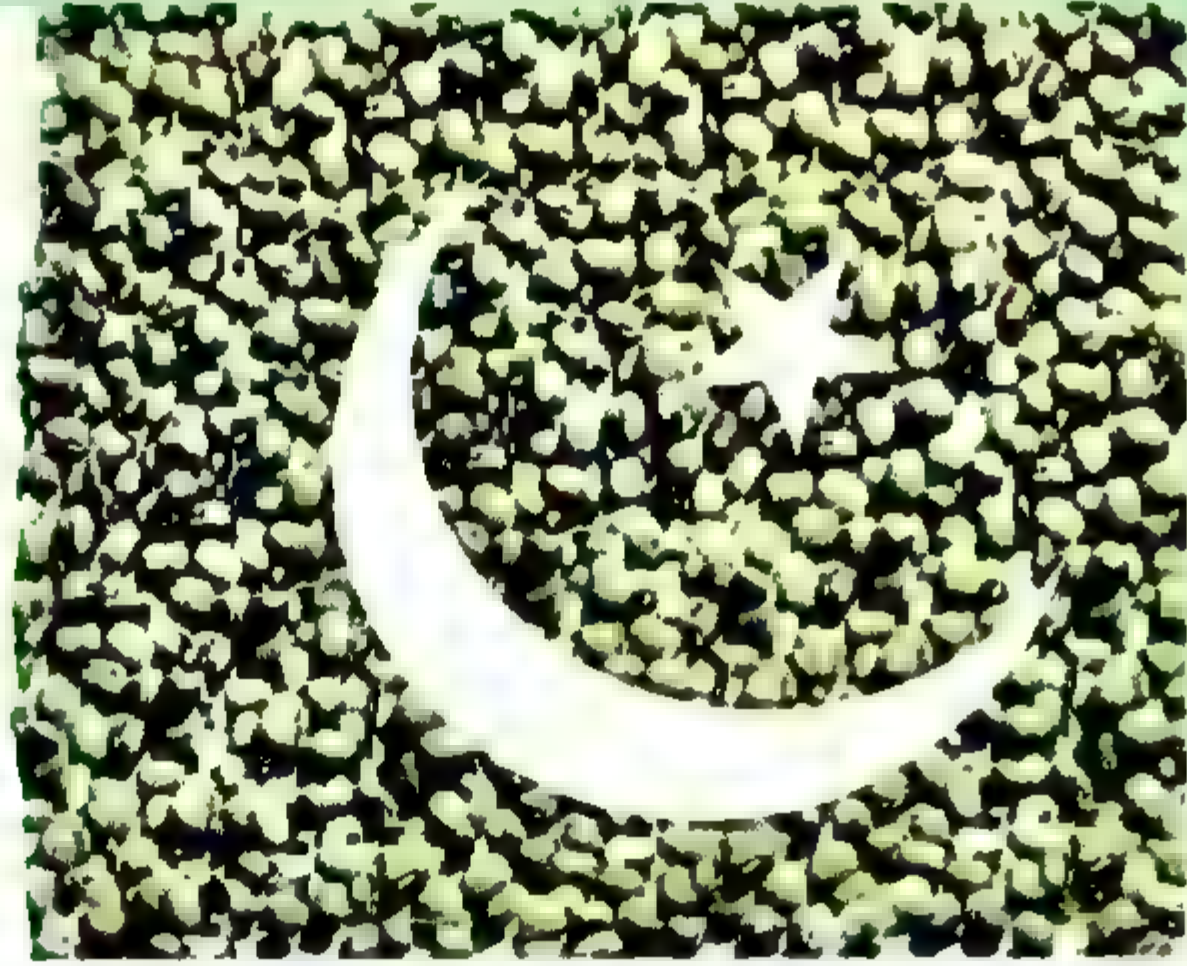
کھیرا آپ کی مجموعی صحت بحال رکھتا ہے۔ اسے بعض ماہرین پر فوڈ بھی کہتے ہیں۔ اس ہنری کی بے شمار خوبیاں ہیں۔ چند درجہ ذیل ہیں جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اگر آپ اسے مصروف رہتے ہیں کہ پانی بھی پینے کی فرصت نہیں ہوتی تو شش کھیرا کھالیا کریں۔ خاص کر ملازمت پیشہ خواتین کھیرا اپنے ہمراہ لے جایا کریں تو بہت اچھا ہے کیونکہ یہ گرمی کو مارتا ہے اور اگر جیزا بیت ہو جائے تو اس تکلیف کا مداوا بھی کرتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں تو جگہ جگہ ٹھیلوں پر کئے ہوئے سلاڈ کی شکل میں تراشے ہوئے کھیرے بھی نظر آتے ہیں۔ اگر آپ ثابت خرید لیں اور اپنی صاف ستھری چھری سے کاٹ لیں تو چھلکا ضائع نہ کریں اسے بھی کھائیں۔



کھیرا حسن کا محافظ

اس میں شامل جبریت آگنیز معدنی Silica موجود ہے جو بالوں اور ناخنوں کو زیادہ چمکدار اور مضبوط کرتا ہے اس جزو کے علاوہ اس میں گندھک بھی ہوتا ہے جو بالوں کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیرے کے جوس کو ہفتہ میں ایک بار بالوں پر لگانے سے لایاں تھیلی محسوس ہوگی۔

- ہمارے جسم کی یومیہ ضرورت کے مطابق کھیرے میں وٹامن B اور C موجود ہیں جو ہمارے مددگار تھیں۔
- کھیرے کے ساتھ پالک اور گاجر کو بھی شامل کر کے ان کا مشورہ کر جس نکال کر پیشہ فوری آرٹک سے کہیں بہتر مشورہ ہے۔ گاجر کو چھلکا کریں اور کھیرے کو بھی مناسب سمجھیں تو چھیل لیں اس طرح گرائنڈ کریں یا بلینڈ کریں گی تو چھلکوں میں موجود وٹامن C ضائع نہیں ہوگا۔
- کھیرا کھانے سے باخبر بہتر ہوگا۔ کھانا جلد ہضم ہوگا۔ وزن کم کرنے میں مدد دے گی۔ سوپ اور سل دوں میں اس کا استعمال جاری رکھنا بہتر ہوتا ہے۔
- یہ ہنری آپ دی میں مدد کرکھا ہے، چکنائی سے پاک دی ہوگا تو وزن بڑھنے کا خدشہ بھی نہیں۔
- کھیرا اور لیپ ٹاپ پر بہت دیر تک کام کرنے سے آنکھیں خشک بھی ہوتی ہے اور دباؤ بھی بڑھتا ہے۔ ہر روز کسی وقت کھیرے کی دو ٹاشیں آنکھوں پر رکھنے سے سوزش دور ہوتی ہے۔ جلد تروتازہ ہوتی ہے۔ چھکاوٹ بھی جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے جو چھوٹی چھوٹی جھیلیاں سی بن جاتی ہیں اور آنکھیں متورم سی محسوس ہوتی ہیں یہ شکایت بھی رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے۔
- یہ انٹی کیلرس ہنری بھی ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء کیلرس (اور خاص کر بی ای آنت کے کیلرس) کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔
- شوگر کے مریضوں کے لئے کھیرا ترقی سے کم نہیں کیونکہ اس میں ایک ایسا ہارمون ہے جو لیپڈ کے فیٹات کو انسولین کی پیداوار کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔
- بڑھتے ہوئے کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے کھیرا اصول ہیرا ہے کیونکہ اس میں موجود ہیں ایسے کیمیائی مرکبات Sterols جو خوں میں کولیسٹرول کی سطح گھٹاتے ہیں۔ پھر یہ فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم بھی رکھتا ہے چنانچہ یہ غذا ہیئت بخش اجزاء بہت موثر انداز سے بلڈ پریشر کو معمول کی سطح کا رہا کر رکھتے ہیں۔
- کھیرا منہ کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ موزے اگر سوچے ہوئے ہوں اور ان سے خون رستا ہو تو کھیرے کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھیرے کی قاش جو سنے سے قاتو کیلکڑ زبان اور منہ کے چھالوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنے سے نہات لیتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین میں پورک اینڈ بڑھ جائے تو گوشت کی مقدار کم کر کے کھیرا زیادہ کھالینا مفید ہوتا ہے۔ سردیوں کے آرام کے لئے بھی کھیرا کھایا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن B، فشر اور اینٹیٹرو لائٹس ہوتے ہیں جو بہت کارآمد اجزاء ہیں۔



پیارا ملک پاکستان اور

ڈالڈا کا دسترخوان

ہمارا ملک پاکستان ہے تو ڈالڈا اور ہم سب ہیں۔ کیونکہ پاکستان ہی وہ اکائی ہے جو ہم سب کو آپس میں جوڑے رکھتی ہے اور جو ساری دنیا میں ہماری پہچان ہے۔ اگست کے مہینے میں ہی چونکہ ہمارا ملک وجود میں آیا، اس لیے ہم نے اسی مناسبت سے اس شمارے کا نام، جشن آزادی اسپیشل رکھا ہے۔ اس خاص شمارے میں ہم نے مزے مزے کی بہت ہی خاص کھانوں کی تراکیب بھی شامل کی ہیں، جن سے بنے کھانے آپ کو یقیناً پسند آئیں گے اور ان کے سامنے آپ اور آپ کے گھر والے بڑے بڑے ریسٹورانٹس کے کھانوں کو بھول جائیں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

421

ایک گھر	ہا نام	چار سے چھ
250 گرام	دی	چار کے لئے کے بیچ
حسب ذائقہ	بڑی الائچی	100
ایک کھانے کا بیچ	تھوڑا سا	ایک پتہ
دھندلا دھندلا	تھیں	ایک چائے کا بیچ
چار سے چھ	قرین کریم	چار کے لئے کے بیچ
ایک کھانے کا بیچ	برقی مرچیں	تھیں سے چار
ایک چائے کا بیچ	مارچین دھنسن	دو کھانے کے بیچ
چار سے چھ	اللہ کو شکریہ	دو کھانے کے بیچ

ترکیب:

- [illegible]

پیشکش:

پانچویں سے ساتویں صدی ہجری میں شمالی سرحد یعنی مان کے ساتھ غرض کریں۔

تذکرہ کائنات پروردگار میرا مناد ہمارے کائنات ہمیں ہے بخشش مند ، ہر جگہ سے ہو کے ہے



4121

نکاح	ایک کر	کامل صرفی سعدی ہی ہوئی	ایک چائے کا کچی
نکاح	حسب دانک	سلیم صرفی ہی ہوئی	ایک چائے کا کچی
اور کسے نہیں پتا ہوا	دو گنائے کسے کچی	ہری مرعیں	چھوٹا احمد
سلیم نہ رہا	ایک گنائے کچی	ہر اوچھا	ایک گھنٹ
نیوں کا نہ	آ آئی خیال	اور ان کے کسے	حسب ضرورت

زک

- پتھن کے چمکے اٹھا کر خاص دھوپ سے دھو کر دھوپ میں کھائیں
- ہوا دھوپ اور جی مر پوس کو سال دھوپ میں کھائیں
- پھر اس صبح کے میں کھائیں، اگر کبھی مر پوس دھوپ میں کھائیں اور کھانا ہوا دھوپ میں کھائیں
- پتھن کے کھانے کو کھانے سے پہلے مر پوس میں کھائیں۔ پتھن دھوپ میں کھائیں اور کھانا ہوا دھوپ میں کھائیں
- اگر کبھی مر پوس میں کھائیں اور کھانا ہوا دھوپ میں کھائیں اور کھانا ہوا دھوپ میں کھائیں
- صبح کے کھانے کو کھانے سے پہلے مر پوس میں کھائیں۔ پتھن دھوپ میں کھائیں اور کھانا ہوا دھوپ میں کھائیں

پریز فٹیشن:

مگر تم کو یہ بتاؤ کہ کون سا دھن کی چٹائی اہل برائیوں کے ساتھ بیٹھ کر رہتا ہے۔

تجاری کا وقت آدھا گھنٹہ (پانچ گھنٹہ) آدھا گھنٹہ ہمارے پڑنے کے لئے





4121

نیکمے کا گوشت	ایک کلو	بونا	چار روپہ	سلطنت مرزا	ایک کھانے کا بیج	ادرنک بسن پہا ہوا	تین کھانے کے بیج
چاول	ایک کلو	نمار	چار سے چھ روپہ	دھن	دو بیانی	لوگ	چھ سے آٹھ روپہ
کھجور	صوبہ لاہور	دس روپہ یا اس سے زائد	دو کھانے کے بیج	میزبات	ایک سے دو روپہ	ایک VTF بنا سکتی	ایک بیانی
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا بیج	بڑی بیانی	دو روپہ	ہر ارضی	آدھ کھجور	چھ روپہ	آدھ کھجور

کے

- [illegible]

پریختیش:

اٹل میں کاکے سے پہلے ایسی طرح ملائیں کہ خصوصی وقتوں سے موقع پر ایک سو برس کی عمر کا طلبہ حاضر ہوں۔

آؤھا گھنڈ	تھاری کا وقت
ایک گھنڈ	پانے کا وقت
چوتھے ساتھ کے لئے	۱۰

WWW.PAKSOCIETY.COM

لاہوری تاشی

سرخ چھوٹے

اجزاء:

پکن	ایک کلو	لال مرچ بھٹی	ایک کلو
سلید چے	ایک پیال	دھنیا پھا	ایک کلو
اورک بھٹی پھا	دو کلو	سلید زہرہ	ایک کلو
کھ	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک کلو
پاز	دو سو دو پیال	برہی مرچیں	ایک کلو
لار	تین سو دو پیال	برادھیا پھا	ایک کلو
		آدھی چٹنی	آدھی پیال

ترکیب:

- چن کر کالے کے لئے اچھی طرح دھو کر آدھا کلو کاٹ کر دھو کر کالے کے لئے بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- سے چار پیال صاف پانی ڈال کر اچھی طرح دھو کر کالے کے لئے بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پاز کو پارک کالے میں اور لار کو چھ کلو میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو

لاہوری حلوہ

اجزاء:

سوی	دو پیال	پانی	تین پیال
چٹنی	ایک پیال	الہیہ	ایک پیال
دودھ	ایک پیال	نکستہ دہلی	ایک پیال

ترکیب:

- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پانی میں آدھی پیال ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو

بوتگ کا سالن

اجزاء:

بوتگ کا گوشت	ایک کلو	لال مرچ بھٹی	ایک کلو
کھ	حسب ذائقہ	دھنیا پھا	ایک کلو
اورک بھٹی پھا	دو کلو	ہلدی	ایک کلو
پاز	ایک سو دو پیال	زہرہ پھا	ایک کلو
لار	دو سو دو پیال	گرم مصالحہ پھا	ایک کلو
دی	آدھی پیال	آدھی چٹنی	آدھی پیال

ترکیب:

- کالے کا ڈی ڈال بوتگ کا گوشت کے کالے کے لئے بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- چن کر کالے کے لئے اچھی طرح دھو کر آدھا کلو کاٹ کر دھو کر کالے کے لئے بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- سے چار پیال صاف پانی ڈال کر اچھی طرح دھو کر کالے کے لئے بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پاز کو پارک کالے میں اور لار کو چھ کلو میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پکن میں ڈال کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو

پائے

اجزاء:

کرکے کے پائے	پارہ دودھ	سوی	دو پیال
کھ	حسب ذائقہ	لال مرچ بھٹی	ایک کلو
اورک بھٹی پھا	دو کلو	دھنیا پھا	ایک کلو
پاز	تین سو دو پیال	ہلدی بھٹی	ایک کلو
لار	تین سو دو پیال	دی	ایک کلو
لاہوت گرم مصالحہ	دو کلو	گرم مصالحہ پھا	ایک کلو
لاہوت دھنیا	دو کلو	سلید زہرہ (پھا پھا پھا)	ایک کلو
برادھیا	آدھی چٹنی	برہی مرچیں	ایک کلو
پاؤڈر	آدھی چٹنی	اورک پارک کالے	ایک کلو

ترکیب:

- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو
- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو کر کالے میں بھون دیں۔ دو سو دو سو کلو



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



۱۲۱

کے

- [illegible]

پیشکش:

مکرم مکرم ویش شیش کلال کرکل د لے نان کے ساتھ پیش کریں۔

چاروں کا وقت
 چاروں کا وقت
 چاروں کا وقت
 چاروں کا وقت

WWW.PAKSOCIETY.COM



121

[illegible]

ایسی طرح ملا کر اس طرح کے کچھ بیس نکال لیں اور خاص موقع پر مہمانوں کی ترغیب کر کے تقریبیں سمجھیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالنا کا دسترخوان

آج کیا رکائیں؟



6 اسٹراپرائز چکن وودو میٹھیل
اروی کے کوفتے

5 لوکی کارا بننے اور پراٹھے
اٹھارے ٹماٹر

4 کیری بھنڈی
پکپکن چکن

3 چٹنی بریانی
لاہوری سلوہ

2 ہفتہ
نیر والی دال
چکن پیکرونی مصالحہ

جمعہ
میسن کی روٹی
اور
لہسن کی چٹنی

12 اسٹراپرائز چکن وودو میٹھیل
اٹھارے ٹماٹر

11 پالک لوبیا
ایٹالین بیف

10 دم پخت زرخسی کوفتے
شکر قند کی کھیر

ہفتہ
اسٹیکسٹی آلیٹ
جو گوپک

جمعہ
مرغ نورعل
کیری بھنڈی

جمعرات
پشادری چکن پیر
آلو کرپے

18 میسن کی روٹی
اور
لہسن کی چٹنی

17 پائے
چکن پھولے اور پھورے

ہفتہ
پشادری چکن پیر
شکر قند کی کھیر

جمعہ
ہر مصالحہ نگہ
چکن پھولے اور پھورے

جمعرات
پالک لوبیا
عری چکن

جمعہ
اروی کے کوفتے
دم ہاڑی کباب

24 ہر مصالحہ نگہ
لاہوری سلوہ

ہفتہ
دال بریانی
میکسکن بریسٹس

جمعہ
بریم چکن
جو گوپک

جمعرات
ایٹالین بیف
مشروم اینڈ چیز ڈش

جمعہ
چکنا مرغ
رہمن رائس

19 آلو بیڈیاں
مرغ پھولے

31 بونگ کاسالین
ریشہ زردہ

ہفتہ
پائے
پھل دار گائے

جمعہ
دم ہاڑی کباب
پائن اپیل اور برین

جمعرات
بھرے ہوئے ٹٹے
مرغ پھولے

26 نورتن چکن
پنا اسٹیک وودو چیز ڈش

25 مگر پوی ساج کباب
آلو بیڈیاں

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

پمپکن چکن

اجزاء:

آدھا کلو	دال مرغی بھنی ہوئی	ایک کھانے کا کچ
آدھا کلو	سلید زہرہ	ایک چائے کا کچ
ایک کھانے کا کچ	ہلدی	ایک چائے کا کچ
مضبب ڈاکٹ	بری مرچیں	تین سے چار عدد
دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گھنٹی
دو عدد	(الٹا کنولا آئل)	آدھی پیالی
ایک پیالی		

تیاری کا وقت:

پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد:

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھر ڈالڈا کو ہار ایک کات میں
- دھنی میں لال مرچ، زہرہ اور ہلدی ملا کر چکن کو اس سے مہریشٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر تھیں سے چار منٹ گرم کر کے اس میں پیاز کو سلبر و فرائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی پیاز میں ادھک بھن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر لٹا ڈال دیں، بجلی آگ پر بھوتے ہوئے ان کو اچھی طرح گلا لیں
- اس میں مضبب لگا ہوا چکن ڈال کر ملا میں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- کدو کو چھین کر کچ کاں کر چھوٹے ٹکڑے کات لیں اور چکن کو اچھی طرح بھون کر اس میں ڈال دیں
- تیل علیحدہ دھونے تک بھونیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پانی دیر پکائیں کہ چکن اور کدو اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن:

ہار ایک کات ہوئی بری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا سبے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا سترخوات



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

اسٹرفرائیڈ چکن و دو بکٹیل

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کان مرقہ گدلی پی ہوئی	آدھا چائے کاس
لہسن	حسب ذائقہ	بیر شملہ مرقہ	ایک عدد
پیاز	تین سے چار عدد	زرد شملہ مرقہ	چار کھانے کے کچے
سٹید مرقہ پی ہوئی	ایک عدد درمیانی	مشرو	تین سے چار عدد
سرکہ	آدھا چائے کاس	سویٹ کارن	آدھی پیاز
سوسائس	دو کھانے کے کچے	دھون	دس سے بارہ عدد
اویٹر ساس	دو کھانے کے کچے	پانی	دو کھانے کے کچے
ٹائی	دو کھانے کے کچے	کارن لٹار	ایک کھانے کے کچے
کی ہوئی ماس مرقہ	ایک چائے کاس	ڈالہ اولیو آئل	دو کھانے کے کچے
تجاری کاؤت:	تین سے پچیس عدد		
پکائے کاؤت:	پندرہ سے بیس عدد		
افراد:	تین سے چار کے لئے		

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چھوٹی بونیاں کاٹ لیں۔ لہسن کے جواں کو کھل لیں، پیاز کو ہار یک چوب چوب کر لیں
- بیڑاؤ لند شملہ مرقہ، مشرو اور دھون کو حسب پسند گات کر اس میں کارن لٹا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں سوسائس، سرکہ، وینسٹر ساس، چوب کی ہوئی پیاز، پٹنی، سٹید مرقہ اور مال مرقہ ڈال کر ملا لیں۔ اس میں چکن کی بونیاں کو بہریشہ کر کے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹیک لرائٹنگ چین میں ڈالہ اولیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک منٹ گرم کریں، پھر اس میں بہریشہ کی ہوئی چکن کو ساس سے نکال کر ۱۰ منٹ
- تیز آگ پر ایک سے دو منٹ لڑائی کرنے کے بعد اسے گدلی کے کچے سے اسٹ پلٹ کر اس میں پکلا ہو لہسن ڈالیں اور چکن کو سٹرا ہو لے تک لڑائی کر لیں
- آخر میں چکن میں کئی ہوئی بیڑیاں ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ لڑائی کریں اور ساتھ ہی چکن کا بچا ہوا مضافہ ڈال کر ملا لیں اور کالی مرقہ چھڑکتے ہوئے چوبے سے انا لیں

پیرینٹ نشیمن:

گرم گرم اے ہوئے چادروں کے ساتھ اس حیران کن کھانے کا طعم اٹھائیں۔

دالدا کا دسترخوان



آؤ بچا مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

سپیگھیٹی آملیٹ

اجزاء:

آدھا چائے کانچ	پارسلے	ایب پیلا	تھوڑی سی
آدھا چائے کانچ	اجوائن	تین عدد	نہ
آدھی پیلا	چیز ریز	حسب ذائقہ	تک
آدھی پیلا	فریش کریم	چار سے چھ عدد	مشرو
دو کھانے کے چمچ	میدہ	ایک عدد	شعد مرئی
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا بکھن	آدھا چائے کانچ	آبی ہوئی لال مرئی
حسب ضرورت	دالدا اولیو آئل	آدھا چائے کانچ	کالی مرئی آبی ہوئی
		پندرہ سے بیس منٹ	تیار کی کا وقت:
		چار سے پانچ منٹ	پکائی کا وقت:
		چار سے پانچ کے لئے	افراد:

ترکیب:

- آدھی پیلا کو ٹکڑے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ڈال کر پانی چھینک دیں اور اپ سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- مشرو اور شعد مرئی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چیز کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر کش کر لیں
- دو کھانے کے چمچ سے لے کر ایک ٹراٹنگ پین میں مارجرین یا بکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھوئیں اور خوشبو آنے پر اسے چھ لپٹے اتار لیں
- تھوڑی تھوڑی کریم ڈالنے سے نکلنے کے چمچ سے ملائے جائیں تاکہ پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں تک اور کئی ہوئی لال مرئی ملا لیں
- پندرہ سے بیس منٹ ڈال دین کو پھینک کر اس میں تک اور کالی مرئی ڈال کر ملا لیں
- پھر اس میں دھات ساس، مشرو اور شعد مرئی ڈال کر دیکھیں۔ آبی ہوئی کچھ پیلا کی کچھ پیلا کی ہوئی ٹھنڈی جلا تک ڈش میں ڈالیں
- اس کے اوپر اٹھارے کانچ پر (اوپر اور کش کی ہو چیز پھیلا کر ڈال دیں۔ آخر میں ڈالدا اولیو آئل، پارسلے اور اجوائن چھڑک کر مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ کے بعد اوون سے نکال لیں اور پانچ منٹ رکھ کر اس کے ساتھ کٹ میں

پریزنٹیشن:

اس آئیٹ کو چلی گارلک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



پائن اپل بیورین (Pineapple Bavarian)

ترکیب:

- اٹاس کوئن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں موجود سیرپ کو مخلوط کر لیں
- پیالے میں دو پیو ایلتا ہو پانی ڈال کر اس میں اٹاس کی چیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو خنڈی کریں لیکن خیال رہے کہ بھننے پائے
- چیلی خنڈی ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کر دیں
- دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ایلٹے ہوئے پانی میں اسٹراپری کی چیلی ڈال کر ملائیں اور اسے بھنے رکھ دیں
- کریم کو صاف سترے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ کر خنڈ کر لیں
- پھر اس میں چیلی ڈال کر ایکسٹرنل بیو کے لئے پھیلت لیں
- چیلی جمائے والے سارے پیالے میں سب سے پہلے تھمے ہوئے سے اٹاس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر اٹاس کی تیار کی ہوئی چیلی کی آدھی مقدار بھیل کر ڈال دیں۔
- پھر دس سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ چیلی سیٹ ہو جائے
- پتہ چلی میں کریم، اٹاس کے ٹکڑے اور لیٹوں کا رس ڈال کر پینشیں اور سارے پیالے میں چیلی کے اوپر ڈال دیں
- اس کو اچھی طرح غلط ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے یک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پیرینٹیشن:

سارے ٹکڑے کو نکال کر اٹاس کے ٹکڑوں اور اٹاس کے ٹکڑوں سے ہما کر پیش کریں۔

اجزاء:

اٹاس	ایک ٹن (400 گرام)
اٹاس کی چیلی	دو پیکٹ
اسٹراپری چیلی	آدھا پیکٹ
فریش کریم	ایک پیکٹ
چیلی	ٹین کھانے کے بیج
لیٹوں کا رس	ایک کھانے کا چم

تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکالنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



کیری بھنڈی

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو	سفید ذریعہ	ایک کھانے کا چمچ
کیری	ایک چھوٹی	پا ہوانا ریل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہر ادھیا	ایک قلمی
لہسن	دو سے تین جوئے	برقی مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں اور اس کے سرے اور اٹھلے کاتے کران میں چیرا لگائیں
- پیاز کو دھو کر ایک کٹ کر رکھ لیں
- کیری کو پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں لہسن، ذریعہ ہارڈ ایک کٹی ہوئی ادھیا اور تاریل ملا لیں
- ہلکا سا پیاز کا چھینٹا دسپتہ ہوئے ان مصالحوں کی چٹنی بنیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کر کے بھنڈیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کڑا ہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا سنہری فرائی کر لیں، اور اس میں تیار کی ہوئی چٹنی اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھجھیں
- جب تیل میسر ہوئے گئے تو فرائی کی ہوئی بھنڈیاں ڈال کر ملائیں اور اٹھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر تیار ہیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم تازہ پھانتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

جاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ
طرز: تین سے چار کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



روٹی کا سالن

اجزاء:

روٹیاں	چار سے پانچ عدد	سفید زہرہ	ایک چائے کاج
نک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
اورنگ لیسن پہا ہوا	ایک چائے کاج	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاج
پیاز	دو عدد درمیاں	نمل	ایک عدد
پس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاج	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کاج		
تیاری کا وقت:	چندہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
افراد:	تین سے چار کے لئے		

ترکیب:

- پیاز کو ہارکٹ کاٹ کر رکھیں، دہنیوں (گھری بنی ہوئی) کے چھوٹے گلاسے کریں۔ لٹائر کے سونے نگوے کاٹ لیں
- چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیاں آجی پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہکا سپر وٹرائی کر لیں
- پھر اس میں اورنگ لیسن ڈال کر فرمائی کریں، اور اس میں لال مرچ، ہلدی اور لٹائر ڈال کر بکلی آجی پر ڈھک دیں
- فرم گئے پر آجی تو اس کو اچھی طرح بھونیں اور روٹی کے ٹکڑے ڈال کر بکے ہاتھ سے مالیں
- دہی کو پیمینت کر اس میں ایک پیالی پانی ملا لیں اور اسے روٹیوں پر ڈال دیں
- زہرے کو بھون کر کوٹ لیں اور گرم مصالحے کے ساتھ سالن کے اوپر چھڑک دیں
- بکلی آجی پر پانچ سے سات منٹ پر رکھ کر اس میں ساسے ملا دو رنگت پکانیں اور تھوڑی جذب ہو کر سالن خشک ہو جائے گا

پریزنٹیشن:

اس آسان اور بکلی بھلکی ڈش کو اپر کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر میں کھانے پر پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صحر درمیان سے کات لیں، پھر ہر اسٹیک کے بیچ میں اس طرح سے چیر لگائیں کہ وہ نیمہ دائرہ ہو
- چلی آئل دالنے کے لئے چھ سے آٹھ ڈالٹ مال مرچوں کو توڑے پر ہکسا بھون کر گھس میں اور اسے آئیل دالنے میں رکھ کر اس پر آدھی پیالی گرم الڈا کو ٹکڑے آئل ڈال کر احک دیں۔ رات بھر تھک کر آئل چھن لیں
- چار کھانے کے بیچ چلی آئل میں تنک، اور کھن، سفید مرچ، پٹیلی، سرکہ اور سو یا سو ڈال کر ملا لیں اور اسٹیک کے دونوں طرف برش سے اچھی طرح لگا لیں
- آلو، روگا جڑ کو کل کر لیں۔ لڑائی تک بھین میں ایک کھانے کا بیچ الڈا کو ٹکڑے آئل ڈال کر اس میں خش کی ہوئی ہیز پاں کارن، اور مرچ کے دانوں کو ٹکڑے اور تھوڑی سی سفید مرچ بھڑک کر احک دیں۔ چار سے پنج منٹ بعد ہیز پاں کا اپنا پانی فنک ہونے پر بھین سے نکال لیں
- ان ہیز پاں کے صفحہ ہونے پر اس میں گھس کیا ہوا چیر ملا لیں اور ہر اسٹیک کے درمیان میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- گرم چن کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کھانے کا بیچ چلی آئل ڈال دیں۔ ایک اسٹیک کو رکھ کر ایک منٹ کے لئے بھینگیں
- پھر آجی تیز کر کے ایک کھانے کا بیچ چلی آئل چھڑکیں تو صفحہ اوپر آنے کا اور اس سے اسٹیک اوپر سے بھی ایک منٹ میں پک جائے گا
- یا اگر چیریں تو پلٹ کر تیز آگ پر سینک لیں لیکن ہر اسٹیک کو اچھ سے دو منٹ سے زیادہ نہیں پکانا ہے۔ یہ اسٹیک دالنے کا صحیح طریقہ ہوتا ہے۔ سریفٹ کر کے رکھنے سے چکن گل، تا ہے اور پھر اسے زیادہ دیر پکانے سے اسٹیک سخت اور فنک ہو جاتا ہے

پیریز نشیمن:

گرم گرم اسٹیک کو کرل بھین سے نکال کر فور نشیمن کریں۔

چکن چلی اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	۱۱ عدد	موزرلا چیز	چار کھانے کے بیچ
تنک	حسب ذائقہ	چیز ریز	چار کھانے کے بیچ
اور کھن پسینہ ہوا	ایک کھانے کا بیچ	آلو	ایک عدد
سفید مرچ پسینہ ہوئی	ایک کھانے کا بیچ	گاجر	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے بیچ	مٹر	آدھی پیالی
سو یا سو	دو کھانے کے بیچ	سفید کارن	آدھی پیالی
چلی آئل	چار کھانے کے بیچ	الڈا کو ٹکڑے آئل	حسب ضرورت
بھین	ایک کھانے کا بیچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ڈالہ کا دسترخوان



انڈے ٹماٹر

اجزاء:

ایک کھانے کا کچ	شک وٹیا پھا ہوا	چار سے چھ عدد	انڈے
ایک چائے کا کچ	سلید زہرہ	تین عدد درمہالے	لہار
ایک چائے کا کچ	ہلدی	حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا کچ	سیا زہرہ	ایک کھانے کے کچ	دک بسن پھا ہوا
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	تین عدد درمہالی	پیاز
آدھی گلیس	برادھیا	آدھی پیلی	دسی
آدھی پیالی	ڈالہ کوٹنگ آئل	ایک کھانے کا کچ	لال مرچ بھی ہوگی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور لہار کو ہارڈ ایک کات لیں، انڈوں کو ہال کر چمیل میں۔ ہری مرچیں اور برادھیا بھی ہارڈ ایک کات کر رکھ لیں
- اور دک بسن نمک، دوہار ایک کٹی ہوئی پیاز، لال مرچ، وٹیا زہرہ، ہلدی، دسی اور لہار کو بھی طرح طرح سے کر رکھ دیں
- تیل میں ڈالہ کو کٹنگ آئل کو درمہالی آگ پر گرم کریں اور اس میں ایک ہارڈ ایک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری لہرائی کر لیں
- لہار کا تھوڑا سا حصہ لہا ل کر کٹی آگ پر پکھن کر رکھ دیں۔ جب لہار گٹنے پر آ جائے تو ابھی طرح بھون لیں
- انڈوں کو درمہالی سے کاشیں۔ دو کٹے کے کچ ڈالہ کو کٹنگ آئل میں سیا زہرہ سے گولرائی کر کے اس میں انڈے لہرائی کر لیں اور سالن میں شل کر دیں
- ایک پیلی پانی ڈال دیں اور ابھی طرح ملائیں۔ ہری مرچیں اور برادھیا چھڑک دیں اور کٹی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریز نشیمن:

اسے بھونے چاول اور سدا کے ساتھ پیش کریں۔ سدا کے لئے پیاز، لہار اور کھیرا ایک ایک عدد لے کر ہارڈ ایک کات لیں اس میں ہارڈ ایک کٹی ہوئی دو ہری مرچیں اور تھوڑا سا کٹا ہوا برادھیا ملا دیں لیموں کا رس چھڑک کر استعمال کریں۔



Inspired by Nature

Toll Free 08000-1973



CELEBRATE THE TRUE COLORS OF FAITH
Wishing you the most blessed Eid filled with colors of joy and happiness.



Brighto
PAINTS

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شاندار پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل رینج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ ہریم کوالٹی، تارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل رینج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب فورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

دال کا دسترخوان



پنیر والی دال

ترکیب:

- تین دنوں کو دو کپہرہ سے تین سو گرام پانی میں بھگو کر رکھیں پھر انہیں دھال کر رکھیں
- کڑاہی میں دال کو ٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کچے کچے کے ٹکڑوں کو لٹائی کر کے نکالیں
- پھر اسی کڑاہی میں ہارنیک کی ہوئی پیاز کو شہری لٹائی کریں اور اس میں اورنگ لیسن، دال مرچ اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- دال والی کڑاہی کا چھینٹ دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ دال اچھی طرح گل جائیں اور تیل صاف ہو جائے
- اس بھنے ہوئے مصالحے کو دال میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور حسب پسند پانی ڈال دیں
- اگلی آٹھ گھنٹہ تک اس میں ٹنگ، ہارنیک کی ہوئی بری مرچیں اور ہر ادویہ شامل کر دیں
- کچے کچے کے لٹائی کئے ہوئے بھگوئے ڈال کر پانچ سے سات سو گرام پانی بھگو دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم لاش میں نکال کر گرم کر لی ہوئی تازہ چٹائوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دھند	لٹائر	آدھی پیالی	چنے کی دال
ایک چائے کچھ	رل مرچ تھیں ہوئی	ایک چٹائی پیالی	سورج کی دھلی دال
آدھا چائے کچھ	ہلدی	ایک چٹائی پیالی	مسوری دال
ایک چائے کچھ	سلید زبرد ہونا ہوا	ایک پیالی	کچے کچے
تین سے چار عدد	بری مرچیں	حسب ذائقہ	ٹنگ
آدھی گلیس	برادھیا	ایک چائے کچھ	اورنگ لیسن پنا ہوا
چار سے چھ کھانے کے کچھ	الڈا کوٹ آئل	ایک عدد درمہنی	پیاز

تیار کی کا وقت: پندرہ سے تین سو گرام

پکائے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالنا کا دسترخوان



اطالین بیف

اجزاء:

گوشت نمک
نمک لہسن کا پاؤں
کالی مرچ گدہلی ہولی
اجروں ہولی

آدھا کلو
مسب رائے
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

تھاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
الروا: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- اس لاش کو ہانے کے لئے اٹھارہ گت گوشت کا ٹایت نکال لے لیں اور اسے اچھی طرح دھو کر چھائی میں خشک کرنے رکھ دیں
- سب سے پہلے اٹالین ڈریٹنگ مائیں، ایک ہاتھ میں نمک، کالی مرچ، لہسن کا پاؤں اور اجروں، نمکی اور پارسلے وال
- دیں۔ پھر اس کے اوپر سرکہ اور لہسن کے آٹھ لے لیں اور ہولی کو خوب اچھی طرح ہد کر چکھ دیر کے لئے رکھ دیں
- تین میں تین بیالی پالی اٹال کر اس میں تھاری ہولی ڈریٹنگ لہسن اور نمکی آٹھ پر پکھنے رکھ دیں
- جب اٹال آنے لگے تو اس میں گوشت کا ٹکڑا اٹال کر ڈھک دیں۔ ساتی دیر پکائیں (وہیے تو اس گوشت کو رات بھر پکایا جاتا ہے) اگر گوشت گنے ہو جائے
- پھر آٹھ تیز کر کے ساتی دیر پکائیں کہ گوشت ریشہ ریشہ ہو جائے

پیریز نشیون:

گرم گرم ہوش میں نکال کر ایک بریڈ یا پالی ہولی اسٹیکٹل کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



پالک لو بیا

اجزاء:

پالک	ایک کلو	ہلدی	ایک کھانے کا کچ
سفید ادھی	ایک پوٹی	لال مرچ ہیں ہوئی	ایک کھانے کا کچ
تک	حسب ذائقہ	سفید زہرہ	ایک کھانے کا کچ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد	حابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	دال VTF یا تکی	آدھی پیالی

ترکیب:

- لوبیا کو اجڑھ پیالی گرم پانی میں بھگو کر پھر دو سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو ہار یک کاٹ لیں اور لہسن کے جوئے کو بھی ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر اٹلے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے غلط سے پانی میں رکھ دیں۔ پھر ہار یک کاٹ کر چھلنی میں رکھ دیں
- تین میں بھگوئی ہوئی لوبیا، ہلدی، ایک کئی ہوئی پیاز اور تیس ہوئی لال مرچیں ڈال کر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور تک ڈال کر تکی میں پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوٹی یا کچی سے تھوڑا تھوڑا نمک لیں
- میسرہ سے کڑا اسی میں دال VTF یا تکی کو درمیانی آگ پر گرم کر تیس اور ہار یک کی ہوئی پیاز کو سہرا لڑائی کر لیں۔ زہرہ، حابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر تکی دیر لڑائی کریں کہ اچھی طرح سیرے ہو جائے
- یہ بھگادہ لک پھر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دال میں نکال کر گھری بنی ہوئی تازہ چٹائوں کے ساتھ دو پیر کے کھانے پر عطف افمائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تینتیس سے چالیس منٹ
الزام: ہمارے پانچ کے لئے

ڈالدا کا دسترخوان



دم ہانڈی کباب

اجزاء:

کائے دھڑے کا گوشت	آدھا کلو	بھنے پنے	چار کھانے کے کچے
تھک	حسب ذائقہ	پسا ہوا تاریل	دو کھانے کے کچے
اورک لیسن پہا ہوا	دو کھانے کے کچے	سوف	ایک کھانے کا کچے
پیاز کی پیسی ہوئی	آدھی پیالی	شکاش	ایک کھانے کا کچے
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	ہیچا	دو کھانے کے کچے
دبہت لار مرغی	آٹھ سے دس عدد	دھن	آدھی پیالی
دبہت وحشیہ	ایک کھانے کا کچے	ڈالدا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
سلید زہرہ	ایک کھانے کا کچے		

تھاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

المراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر بونٹ کاٹ میں اور ان کو ہلکا ہلکا کھل کر رکھ لیں۔ لال مرچ، وحشیہ، زہرہ، سوف، شکاش اور تاریل کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائینڈر میں ہار یک چس میں
- پسے ہوئے مصالحے میں اورک لیسن، پنے، ہیچا، دھن، اور تلی ہوئی پیاز ملا کر چس میں اور اس میں چار کھانے کے کچے ڈالدا کو کنگ آئل ملا میں
- یہ مصالحہ گوشت میں چھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ چس کو درمائی آٹی پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں میرہیت کیا ہوا گوشت ڈالیں اور اس پر پھیلا ہوا ڈال کر درمائی آٹی پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بھونیں۔ پھر آٹی بلی کر کے دھن کا پانی شگ ہونے تک دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ہانڈی کباب کو ڈش میں نکال ہر مضافہ اور لیمن چھڑک کر حسب پسند پراغایا پر یوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



چکن میکرونی مصالحہ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کاس
میکرونی	ایک پکٹ	سفید ذرہ	ایک چائے کاس
نمک	حسب ذائقہ	بری مرچیں	تین سے چار عدد
اورنگے لہسن پودا	ایک کھانے کاس	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کنول آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو لیں اور دو پیالہ پانی کے ساتھ ادا لے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن ٹکٹے پر آجائے تو پیازوں سے گوشت طبعاً کر لیں اور بخنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں
- میکرونی کو نمک سے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور پھلتی میں ڈال کر ادا ہم سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کزائی میں ڈالڈا کنول آئل میں چار پکٹ کی ہوئی پیاز اور ٹماٹر لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں اورنگے لہسن نمک، ہلدی، سفید ذرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں اپال کر رکھی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لہائی میں کئی ہوئی بری مرچیں، بخنی اور لیموں کا رس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کے قطروں کے ساتھ پیش کریں۔

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے چارہ منٹ

الراء: چار سے چھ کے لئے

ڈال ڈا کا دسترخوان



لوکی کا راستہ

- ترکیب:**
- لوکی کو صاف دھو کر کٹ کر لیں۔ پسینے سے جوڑی کو ہار پک کات کر رکھیں۔
 - کھنک کی ہوئی لوکی کو درمیانی آگ پر پھیلے ہوئے ٹھیک چن میں ڈال کر اس کا اپنی پانی نکال کر لیں۔ جو لمبے سے اتار کر ابھی طرح غصا کریں۔
 - دہی کو چھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور پھلی ڈال کر بھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے دہی شامل کریں۔
 - کڑا اسی میں ڈال کر انکو آگ پر گرم کریں اور اس میں زبردستی نہ ڈالیں۔ اور مال مرچوں کو شہری لڑائی کر کے دالے پر بکھار دیں۔

پریزنٹیشن:

گرمیوں میں اس صحت بخش دالے کا پھلوں کے ساتھ طلب الہائیں۔

اجزاء:	دال	دھن	دھن	دھن
دال	ایک کلو	دو پیال	حسب ذائقہ	پسینے کے جوئے
دھن	مٹید زرد	کالی مرچ گول پی ہوئی	پھلی	ڈالڈا کنواں آئل
دھن	چار سے چودہ	ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

دال کا سترخوان



چکڑ چھولے اور پٹھورے

اجزاء:

سلیڈ پنے	آدھا کلو	پہا اور حلیا	ایک چائے کانچی
حبت ادجک	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کانچی
لک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کانچی
اور ک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کانچی	قصوری میٹھی	آدھا چائے کانچی
پیاز	ایک عدد درمیان	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹک سوا	آدھا چائے کانچی	پٹنی	چار پیالی
دال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کانچی	دال (VTF) پیسی	دو کھانے کے کج

تجاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

توکچیب:

- اس دال کو خاص لہوئی طریقہ سے بنانے کے لئے اس کی بنی روکار ہوئی ہے۔ جس کے لئے ایک گائے کے پائے کو آٹھ سے دس پیالی پانی میں اٹھائیں اور اداں آٹے پر اوپر مچھ بولے دانا چھانک لال دیں۔ پھر اس میں سوئی گئی ہوئی رو پیاز اور دس سے بارہ حبت کالی مرچیں ڈالیں اور ایک صاف سترے مثل کے پیر سے اس میں ایک کھانے کانچی کا پھل دھنیا اور ایک کھانے کانچی سونف ڈال کر پتل جاتیں اور پائے میں اال دیں۔ ایک کھانے کانچی پر انکی دیر پکانیں کہ پانی آدھی رہ جائے تو اسے چھ لہے سے انا کر چھان لیں
- چٹوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی میں چھ سو اال کر ٹھنک کر دیکھنے کے لئے رکھ دیں
- پھر ان میں پانی میں اال کر دال لے کر ان کے لئے دھنیا اور اداں آٹے پر سو اال پانی پیچک دیں چٹوں میں اور ک لہسن مال مرچ اور پہا اور حلیا اال کر اچھی طرح ملا لیں اور تازگی ہوئی پٹنی ڈال دیں اور پٹنی آٹے پر پکے رکھ دیں
- چار حبت سوکھ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر اسے چھولوں میں ڈال دیں
- جب چھولے اچھی طرح گل جائیں تو ان میں کڑی کے کج سے اٹکا کھولیں کہ سوکھ ٹکس مل ہو جائے، پھر اس پر کالی مرچ اور قصوری میٹھی بھڑک دیں
- قریب تک پکے میں اال (VTF) پیسی ڈال کر درمیان آٹے پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور پیاز اور پیاز

پس پینڈیشن:

ان طرح چار پٹھورے چھولوں کا پٹھورہ اور سوا دس کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

پٹھورے بنانے کے لئے:

ایک پیالی پانی میں آدھی پیالی دال کو ٹکڑے آٹل اور لک ملا لیں اور اس میں 400 گرام سبب اور 100 گرام چاس کا پٹھورہ ضرور کر کے شامل کریں اور گرم کھانے لیں۔ لک کے لئے ایک پیالی سبب کی دال میں ایک چائے کانچی سفید زیرہ ایک سے دو حبت مال مرچ ڈال کر خشک چھون کر گانچ کریں اور اس میں ایک کج (VTF) لک ڈال کر ٹکڑے آٹل ملا لیں۔ گندھے بولے آٹے سے چڑھے جا کر ان کے درمیان میں ایک چائے کانچی لک اٹھائیں اور پٹنی سے ہار کچ سے کو پیاز کر پری کی شکل میں لے لیں۔ کڑا ہی میں اال کو ٹکڑے لک کو درمیان آٹے پر چار سے پانچ منٹ گرم کر کے چھولوں کا پٹھورہ لے لیں۔

دال کا دسترخوان



مصالحہ بھرے ٹنڈے

اجزاء:

ایک کلو	سفید ذرہ	ایک چائے کاجی
حسب ذائقہ	نمک	دو سے تین عدد
ایک کھانے کاجی	برہی مرغیں	دو سے تین عدد
دو عدد درمائی	ہرا دھنیا	آدھی گھی
ایک کھانے کاجی	قصوری پیٹھی	آدھا چائے کاجی
ایک چائے کاجی	اللہ اک نکل آکل	آدھی پیلی
ایک چائے کاجی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پختیس سے چالیس منٹ
افران: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز، برہی مرغیں اور بھرے دھنئے کو باریک کاٹ لیں۔ سفید ذرہ کو بھون کر کوٹ لیں
- ٹنڈوں کو درمیان سے کاٹ کر تیز چاقو کی مدد سے احتیاط سے گودا نکال لیں اور اس کو ایک پیاز کے ساتھ ملا کر بھیں لیں
- لرائینگ چین میں ایک کھانے کاجی، اللہ اک نکل آکل ڈال کر اس کچھر کو اتنی دیر بھونیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے، پھر اس میں حسب ذائقہ نمک، برہی مرغیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں اور چمچے سے اتار لیں
- اس کچھر کو ٹنڈوں کے گودوں کے ایک حصے میں بھریں اور دوسرے حصے سے بند کر کے دھاگے سے پینٹ کر چھٹی طرح بند کر دیں
- لرائینگ چین میں ایک سے دو کھانے کاجی، اللہ اک نکل آکل ڈال کر ان ٹنڈوں کو گھرنی کر کے نکال لیں
- چین میں ڈالڈا کو نکل آکل کو درمائی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ پیاز کو سنہرا فرمائی کر لیں، اس میں نمک، اور کھنسن، دال مرغی، دھنیا، ذرہ اور ہندی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لٹاؤ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ لٹاؤ گل جائیں۔ ایک سے ڈیڑھ پیال پانی ڈال کر پال آنے دیں اور اس میں لٹاؤ کے لئے ہوئے ٹنڈے ڈال دیں
- اگلی آٹے پر ٹنڈے گھنے تک پکائیں، پھر قصوری پیٹھی ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن:

اس مزیدار لاش کو چپاتی یا سبے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دالدا کا دسترخوان



اروی کے کوftے

اجزاء:

اروی	اروٹو	مفید ذریعہ	ایک چائے کانچ
نمک	حسب ذائقہ	آدھی پیالی	آدھی پیالی
پھانسیا	ایک کھانے کانچ	پہنے ہوئے پنے	دو کھانے کے کانچ
دھنا	دو دو پیالی	خشکاش	ایک کھانے کانچ
دسی ہوئی اس مرچ	دو دو چائے کانچ	لہر	دو دو
نئی دلی ال مرچ	ایک چائے کانچ	بی بی مرچیں	دو سے تیس عدد
ہدی	ایک چائے کانچ	بہا حسیا	دو کھانے کے کانچ
جوت دھنیا	ایک چائے کانچ	ڈالدا کنوا آئل	حسب ضرورت
دھنیا چاڑا	ایک چائے کانچ		

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- اروی کو صاف دھو کر اچھے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دس سے دہرہ منٹ کے لئے اہل لیں
- پھر چمکا نکال کر ایک ایک اروی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر ہلکا سا پادیں
- دھنیا اور لہر سے کوہون کر کوٹ میں اور کئی ہوئی اس مرچ اور آدھا چائے کانچ ہلدی کے ساتھ میڈ سے میں ڈالیں۔
- نمک اور جوت اس پانی ڈال کر گاڑھا سا سمیڑہ بنالیں
- ایک پیاز کو چیس لیں اور ایک پیاز کو ہر ایک کات کر رکھیں، پنے اور خشکاش کو ہر ایک چیس میں
- کڑا سی میں ڈالڈا کنوا آئل گرم رکھیں اور ارویوں کو میڈ سے کے آمیزے میں تھیر کر سنبری فرائی کر کے نکال میں
- چیس میں چمکاتے کے بیچ ڈالڈا کنوا آئل میں ہر ایک کی ہدی پیاز کو سنبری فرائی کریں، پھر اس میں بسن اور پکی ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں
- پیاز کی رنگت سنبری ہونے لگے تو اس میں ہلدی، لہاں مرچ، دھنیا اور خشکاش ڈال کر بھونیں
- کئے ہوئے فرائی ڈال کراچی اور میونس کر تیل غیمہ ہو جائے۔ ایک پیالی پانی ال کر دو پیالی آٹے پا اہل آتے تک پائیں
- پھر فرائی کئے ہوئے اروی کے کوftے ڈال دیں اور ہر ایک کتا ہو ہر دھنیا اور لہر مرچیں ڈال کر کئی آٹے پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دس میں نکال کر حسب پند ہے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دالدا کا دسترخوان

اجزاء:	کتابت و تھنی	ایک چائے کا بیج
کریٹ	۲۰ سالہ لڑکا	ایک چائے کا بیج
لو	۱۰ سالہ لڑکی	ایک چائے کا بیج
بیاز	۱۰ سالہ لڑکی	ایک بیجی
تھنر	۱۰ سالہ لڑکی	تین سالہ لڑکی
کئی ہوئی لڑکی	مریچ کا بیج	حسب پسند
کالی مریچ جس ہوگی	آدھی چائے کا بیج	حسب ضرورت

کریلوں کو چھیل کر پھوٹے کر لیں اور ان پر تنک اور بلدی کی جگہ مرا یک سے ذبح ہو گھٹنے کے سنے رکھ دیں
 آلوؤں کو چھیل کر ان سے پتلے سلائس کاٹ لیں ، پیاز اور نمک کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
 دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں ، دہی میں تھک ، الہ مرچ ، دھنیا ، زہرہ اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
 کریم کی کوٹھن سے چار چوبیس دے پانی سے دھو کر اچھی طرح چھوڑ لیں تاکہ اس کی تڑواہٹ نکل جائے ، پھر کڑائی
 میں ڈال کر آٹھ ڈال کر کریلوں کو سٹری فرائی کر کے نکال لیں
 اسی کڑائی میں پیاز کو سٹری فرائی کریں پھر اس میں نمک ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
 پھر اس میں فرائی کئے ہوئے سرے اور آٹھ کے سلائس ڈال دیں ، ایک سے دو دھنپے بھون کر اس پر مصلحہ بد ہوا دی
 پھینکا کر ڈال دیں
 ایک گرمک آجی پر ، تھوہر پچائیں کہ آٹھ نکل جائے ، بھری مرچیں اور ہرا دھنپا چھڑک کر چوب سے انار لیں ۔

پنشنر اور مزید، ہنری چپاتی کے علاوہ اپنے ہوئے چادروں کے ساتھ بھی مرادتی ہے۔

دال کا دسترخوان



شکر قند کی کھیر

- ترکیب:**
- شکر قند کو صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور توڑے پر دکھ کر درمیان آٹے پر پیسٹے رکھیں، اوپر سے بڑے سائز کے بین کوالٹ کر ڈھک دیں
 - درمیان میں ایک سے دوسرے پلٹ لیں تاکہ جھنے نہ پائے، اچھی طرح سک جائے تو چوبے سے اتار کر خشک کر کے پھیل لیں
 - دودھ کو ہائے رکھیں اور لال آٹے پر آٹے بکلی کر کے اس سے چند منٹ تک پکائیں
 - جب دودھ گاڑھا ہونے پر آٹے تو بجھنی ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
 - دودھ گاڑھا ہو جائے اور شکر قند گل جائے تو اسے کانٹے سے نکل لیں
 - پھر اس میں الائچی کے دانے، ہار یکا کٹے ہوئے، ادا م پتے اور چینی ڈال دیں
 - ڈھک کر بکلی آٹے پر دم پر رکھیں اور اتنی دم پکائیں کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور کھیر کی رنگت سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن:

غروب صورت سے پیالے میں یا ملی کے کوڑے میں نکال کر خوب اچھی طرح غنڈی کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
دودھ	چار پیالی
چینی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
ادام پتے	آدھی پیالی
تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکالے کا وقت:	چالیس سے پینتالیس منٹ
افران	پانچ سے چھ کے لئے

دالدا کا دسترخوان



جو گو کیک (Jugu Cake)

اجزاء:
موگ بلی

250 گرام

دوبالی

ایک چائے کچی

ایچہ پیال

آدھی پیلی

اٹے

ونڈا سنس

چھوٹی الائچی

مارجرین یا سکین

دودھ

ایک چائے کچی

تین سے چار عدد

100 گرام

ترکیب:

- موگ بلی کو صاف خشک توڑے ہ ہکا ماحون میں بھرا اس کا ہارک سرخ چمکا لال لیں۔ گرائیڈر میں ہیں لیں (خیال رہے کہ زیادہ ہارک نہ ہو)
- چھوٹی کو صاف خشک گرائیڈر میں ہیں لیں اور مارجرین یا سکین کے ساتھ د گرائیڈرک بیلر سے بھینٹیں۔ بھرا اس میں ایک اٹا اس کر بھینٹیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دوسرے چھان لیں۔ بھرا اس میں موگ بلی، پس ہوئی الائچی اور وٹیلہ سنس ڈال کر ملائیں
- بھرا اس میں چھوٹی کا کچھڑا ل کر گوندھ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چھنا کر اس میں پیکچر اچھی طرح پھیل کر لادیں۔ اور اوپر سے پھیلتے ہوئے اٹے سے پرش کر دیں
- اوون کو 180°C پر چدرہ سے تین منٹ پہلے گرم کریں۔ کیک کو ایک گھنٹے کے لئے اوون میں رکھ دیں، اوپر سے سنہرا ہونے پر لال لیں

پریزنٹیشن:

خشک ہونے پر اس زبردست کیک کے ٹکڑے کاٹ کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چائیں تو ایئر ٹاٹ ڈبے میں بند کر کے تین سے چار دن کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ

افران: چھ سے سات کے لئے

دال کا دستور خوان



ریڈرز ریسپی کوئیسٹ ویز
راولپنڈی سے سعد یہ عہد السار قرار پاتی ہیں

برمیز چکن

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو کر کھلے اور پیاز کو ہار کیسٹ میں۔ پٹہ، ششام اور کالی مرچوں کو، کرچیں لیں
- چکن میں ڈالو اور کھلے آئل کو درمیان آئی ہو گرم کریں اور اس میں پیاز اور کھلے لیں اور چکن ڈال کر تھری گری کریں
- پھر پیاز اور مرچوں کو نکال کر ہاتھ سے چورہ کر لیں
- اسی چکن میں ڈالو اور کھلے آئل میں چکن اور ادک لیں ڈال کر لڑائی کریں۔ پھر لڑکا پیسٹ اور دی پیسٹ کرا لیں
- آخر میں پے ہوئے مصالحے چورہ کی پیاز، الال مرچیں اور کھلے لیں کراچی طرح ملائیں اور کھلے آئی ہو گرم کر لیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی، چکن دہی کے پانی اور نمک کے پیسٹ میں ہی گل جاتا ہے

پریزنٹیشن:

اسے گرم گرم ڈش میں نکال کر اسے ہونے چاہوں کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ سعد یہ عہد السار کا تعارف

محترمہ سعد یہ عہد السار کو کھانے پکانے سے بہت انتہاء دلچسپی ہے وہ دیکھی اور بدلی کھانوں کے منت سے پکوان مانی ہیں آج ان کی آزمودہ بریمیز چکن کی پیدائشیں ملاحظہ کیجئے۔ امید ہے یہ لائف ڈاکٹ آپ سب کو بھی بھائے گا۔

اجزاء:

چکن	ایک کلو	تازہ الال مرچیں	چھوٹے آٹھ عدد
نمک	مضبوط آٹھ	تازہ کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد
دک لیں پھا ہوا	دو کھلے کے چمچ	پٹہ پٹہ	دو کھلے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیان	ششام	دو کھلے کے چمچ
لٹاز کا پیسٹ	ایک پیال	ڈالو اور کھلے آئل	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی		

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکالے کا وقت: آدھا گھنٹہ

اگر ان پانچ سے چھ کے لئے



ریڈرز کلب کے ممبران اور ڈالدا کا دسترخوان کے تمام قارئین کے لئے اس مرتبہ خاص کوئیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ جس میں آپ ہمیں نت نئے چائینیز کھانوں کی ترکیب بھیجیں اور نہ صرف ڈالدا کی جانب سے انعام پائیں بلکہ آپ کی ترکیب کو پاکستان کے سب سے زیادہ شائع ہونے والے کوئنگ میگزین، ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوگا۔
توجہ دی کیجیے، اپنی ترکیب خوشخط لکھ کر اپنے مکمل نام، پتے اور فون نمبر کے ساتھ ہمیں 15 اگست 2014 تک بھجوا دیں!
نوٹ: اس کوئیسٹ کے نتائج آپ ڈالدا کا دسترخوان کے نومبر کے شمارے میں دیکھ سکیں گے۔



فون: 0800-32532

پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ایمیل: dalda.advisory@daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

7 روزہ بیوٹی پلان

چند مشوروں پر دیکھو دھیان

سات روزہ بیوٹی پلان شاید آپ نے سنا ہو 60 اور 70 کی دہائی میں۔ رنگ گورا کرنے کا دعویٰ اسی طرح کیا جاتا تھا مگر اب لڑکیاں بہت کم ہی ایسے کرشماتی مظاہروں پر یقین کرتی ہیں۔ سمجھاؤ لڑکیاں جان چکی ہیں کہ رنگت گوری کرنے سے کچھ نہیں بچے گا آپ کی جلد داغ دھبوں سے پاک، تازہ دم اور قدرتی رہنا کیلئے ہوئے ہو۔ گرمیوں کا موسم طویل بھی ہوتا ہے اور قدرے تکلیف دہ بھی، پہلے تو توجہ دینی پڑتی ہے صحت و صبر رتی پر تاکہ کوئی دہائی یا موسمی انگلیشن نہ ہو اور جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ خشکیات کی بھی کمی نہ ہونے پائے اور اس کے بعد باری آتی ہے گھریلو پختوں، نسخوں اور ان ٹونکوں کی کہ کبھی کبھی مسائل کا حل ہو سکتے ہیں۔

پہلے دن

• دو کھانے کے بیچ شہد میں ایک لیٹوں کا عرق اور تھوڑا سا زیتون کا تیل چٹکی بھر شکر میں ملا کر چہرے اور گردن پر لگالیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ نرم ہاتھوں سے جب آپ چہرہ دھوئیں گی تو جلد کے مردہ غلے جھڑیں گے اور رنگت گھبرے گی۔

• دہائی بیگز خواہ وہ استعمال شدہ ہوں مگر بڑے ریش چند منٹ رکھ کر بیٹھ کر لیجئے۔ جب قابل برداشت ہو جائیں تو انہیں آنکھوں کے بیچوں پر رکھ کر آرام کریں۔ 6-7 منٹ بعد یہ اپنی خشک کھوپڑی گھسیٹیں گے۔ لیٹیں آنکھوں میں خون کی روانی کو بحال رکھتی ہے۔

دن کے ختم ہوتے ہی چہرے کی گلیزنگ وغیرہ لیم جیلی کی مدد سے کر لیں۔



دوسرے دن

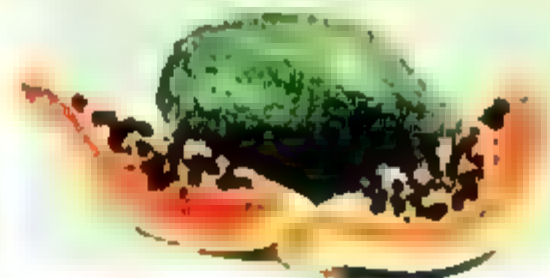
جب آپ دن کے وقت چہرے کی گلیزنگ کریں تو اور تھوڑا سا پینا کرنے والی برش استعمال کر لیں مگر جس کا لاٹھا بہت سخت نہ ہو اس برش کی مدد سے چہرے کی صفائی بھی ہوگی۔ حرکت بھی ہوگی اور خون کی روانی سے چہرے پر سرخی کی لہر آئے گی۔ اگر آپ کام کرتی ہیں تو کچھ بریک میں صرف 15 منٹ اپنی ذات کے لئے مخصوص کیجئے۔ خاموش رہنے، آرام کیجئے اور آنکھیں بند کر کے کیلول فرمایجئے اور اگر ممکن ہو تو سلیڈ شو بھی لٹھ سے پانی میں بھگو کر بیچوں پر چند منٹ کے لئے رکھ لیں جب یہ مسلمہ کام کرتے ہوئے آنکھوں پر مضبوطی سے دبا دیتے ہیں چنانچہ اپنی بیوٹی کی حالت ضرور کیجئے۔

• گھر جا کر شور لیتے وقت Epsom Salt (پینکٹیم سلیٹ سے تیار کردہ آمیزہ ہوتا ہے) انگشتان میں Epsom کے مقام پر قدرتی شکل میں لٹے والا آمیزہ ہے اسے لہانے کے پانی میں بڑا کپ ملا لیا جائے تو پھر اسے دن کے خون کی گردش ہوتی ہے اور گھر پہنچے ہی دھلے دھلے سے پانی ضرور لیں۔



پہلے دن

ایک ٹاف پیچہ کی لیس اور اسے پیٹھ کر لیں۔ ایک چھوٹے نرم تولیے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر پھوڑ لیں اور چہرے کا پہلے میل، ٹیکل صاف کر لیں خاص کر ناک کی جھد اور ریشاوں کے گرد اس طرح ملائم ہاتھوں سے رگڑیں جیسے انہیں ملا کرتی ہیں۔ اس سے چہرے کے عضلات میں انقباض طبع ہوگی اور خون رواں ہوگا پھر پچھا لگا کر 10 منٹ تک چھوڑ دیں اس پھل کے انضمام جلد کو کئی پہنچا نہیں گے۔ چہرے پر نکھار آ جائے گا۔



پانچویں دن

• نہاتے وقت ہاتھ و دم میں Looftab کا استعمال ضرور کریں۔ گردن اور کمر، ناگوں، ہانڈوں اور خاص کر بیچوں کی مردہ جلد کو طبع کر کے اور نکھار کے لئے بہت ضروری ہے۔

• جسم کا کوئی ایسا حصہ مثلاً کہناں یا انگوٹھوں کے اطراف یا چہروں کی سیاہ پڑتی جلد کے نکھار کے لئے ایک لیٹوں کے دو حصے کریں۔ آدھا حصہ پانی میں پھوڑ کر پیئیں اور باقی آدھے حصے پر شکر (یا ایک چٹکی لیں) چھڑک کر ان خاص حصوں پر ملیں۔ لیٹوں کا گودا ایک استعمال کر لیں۔ یہ کٹلے مساموں کو کھول کر گہرائی تک صفائی بھی کرے گا اور یہ بہترین ٹونر (Toner) بھی ہے۔

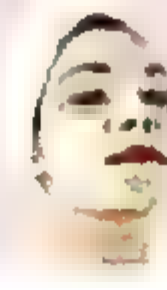


چھٹے دن

• جسمانی ممکن اتارنے کے لئے ٹواڈا آپ نیم گرم پانی سے لہاتی ہوں آغوش ناگوں پر لٹھا پانی اندر لیا کریں۔ تازہ دم ہو جائیں گی۔

• جیزول کو Pinch کیا کریں۔ جیسے بھی لچلے جیزے کو مردہ جلد بھی ریشاوں پر چٹکی بھری تاکہ جلد میں چلک آسکے۔

• گھر کا تیار شدہ ماسک ہی بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ ایک کھرا لٹھ کر کے وہی ایک کھانے کے بیچ میں ملا دیں اور 15 منٹ تک اسے لگا رہنے دیں۔ اس سے جلد کی پرت بھی اترے گی اور قدرتی پختائی بھی سہیا ہوگی۔ ہاتی دوپہر کے کھانے کے ساتھ دو چار تھلے کھیرے کھانا نہ بھولیں۔ یہ ڈائٹ آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرے گی۔



ساتویں دن

• صبح جب آپ جلی لیا کرتی ہیں اسی وقت اپنی Eye Cream یا میچرائزر کو لڑج میں رکھ دیں۔ جب یہ بھی طرح لٹھا ہوا جائے تو اسے استعمال کر لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور انگوٹھوں کی مدد سے آنکھوں سے مساج کر لیں۔

• ایک چائے کے بیچ ہلکے سوا کو لیٹوں کے چند قطرہ اور تھوڑے سے پانی میں ملا کر گلیزنگ کر لیں۔ یہ چہرے، ہانڈوں، پیروں اور ہاتھوں کے لئے بہترین گلیزنگ ہے۔ ہلکے سوا حسن کی انوکھ اور ملائم جلد کے لئے بہترین جزو ہے۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالتے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name _____
Address _____
Phone No _____ فون نمبر
Email _____

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

نام
پتہ
تحفہ
ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd+210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532

WWW.PAKSOCIETY.COM



ابٹن ہے مہر کار دہن کی

یہ نرمی، نکھار اور خوشبو کا

احساس جگاتا ہے

صدف آصف

دہن کی ہانپوں میں کئی چوڑیوں کی کھٹک، ہاتھوں پر رچی مہندی کی لالی اور وجوہ سے اٹھتی ابٹن کی صورتیں مہک، یہ ساری چیزیں مل کر ایک عام لڑکی کو خاص ہستی بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ قدیم زمانے سے شادی اور ابٹن کا چولی دامن کا ساتھ چلا آ رہا ہے یہ ہندی، جو کا آٹا، تیل اور مکلی وغیرہ سے تیار کردہ ایک دھکی مرکب ہوتا تھا، جو ابٹن کے نام سے جانا جاتا تھا۔ خواتین اسے جلد کی دیکھ بھال، نرمی، نکھار اور خوشبو کا احساس جگانے کے لیے استعمال کرتی چلی آ رہی ہیں۔

کرچیک کریں، پھر چہرے پر اس کا استعمال کریں۔ ابٹن کے استعمال سے چند دنوں ہی میں جلد نرم و ملائم ہو جائے گی، یہی ختم ہو جائے گی۔ ایک کپ دودھ میں، چھوٹی کپ چاول بھگو کر پندرہ منٹ رکھ دیں، اب اس کو ایک ٹیس لیں، اس مرکب میں چند قطرے تیل کے ملا کر اچھی طرح سے بھجان کریں۔ ابٹن کو دہن کے چہرے، گردن پر نرمی سے ملیں، اس ابٹن کی خاص بات یہ ہے کہ یہ دھکی ٹیس پائش بکلیز اور اسکرپ کا کام بھی کرتا ہے۔ ابٹن لگاتے وقت دھیان رکھنے جلد پر رگڑنا نہیں ہے نرمی سے ایک بار مساج کر کے چھوڑ دینا ہے، سوکنے پر بندھ جائیں۔

دہن کا پرل ابٹن

لیسوں کا رس ایک چمچ، دھکی آدھا کپ، اور لچ جس ایک چمچ، ان اشیاء کو ایک پیالے میں ڈالیں، اب تین چمچے ٹیس ملا کر بھجان کریں۔ چہرے اور گردن پر پندرہ منٹ لگا کر مساج کریں۔ دہن شادی سے ایک مہینے قبل سے اس ابٹن کو لگانا شروع کر دے، جلد کی خوبصورتی اور تازگی کے لیے یہ ایک بہترین دھکی نسخہ ہے۔

خاص، انڈین عروسی ابٹن

دہن کے چہرے پر ایک انوکھا نکھار لانے کے لیے ابٹن کا یہ قدیم نسخہ بہت کا رآمد ثابت ہوتا ہے۔

بادام دو چمچے (پہا ہوا)، کاجو دو چمچے (پہا ہوا)، پست ایک چمچ (پہا ہوا) کریم، ایک چمچ عرق گلاب دو چمچے، دھن ایک چھوٹی کپ، ال سورجی دال ایک چھوٹی کپ (کالی ہوئی)، گیسرین، آدھا چمچ، شہد آدھا چمچ، دودھ حسب ضرورت۔ تمام اجزاء کو مکس کریں، اب اتنا دودھ ملائیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے، ابٹن تیار ہے۔ دہن کو ملنے سے اس کی جلد میں نکھار اور رنگت میں گلابی پن مکمل چائے گا۔

کر اس میں اتنا دودھ ملائیں کہ وہ گاڑھا آمیزہ سا بن جائے، چند قطرے تیل ملا کر لڑکیاں شادی سے چند دن قبل چہرے پر ہاتھ بیروں پر مشدد کر دے، ابٹن لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہی جلد پر واضح فرق نظر آنے لگے گا، چہرے کی دلکشی میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

قدیم ابٹن

ابٹن بنانے کے لیے ایک کپ ٹیس، ایک چمچ ہندی، ایک چمچ چینی کا تیل، آدھا کپ عرق گلاب، تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح سے مکس کر کے، دہنوں کے ہاتھ بیروں پر ملنے سے دوران خون تیز ہونے کے ساتھ ہی جلد کی خوبصورتی اور چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔

چادلوں کا ابٹن

یہ ابٹن ناریل جلد والی دہن لگا سکتی ہے۔ حساس جلد والی لڑکیاں پہلے گلابی پرل

بدلتے وقت کے ساتھ بھی ابٹن کی اہمیت کم نہیں ہوتی بلکہ یہ جدت کے ساتھ فیس و اش کریم، ٹیوب، صابن وغیرہ کی شکل میں وصل کر مضر عام پر آگیا، کی اقسام کے ابٹن بازار میں آسانی و مقیاب ہیں۔ اس کے باوجود کسی اجزاء کی مدد سے بنائے گئے ابٹن کی افادیت اب بھی اپنی جگہ پر مسلم ہے، اب بھی مایوس کی دہن کو ہندی والے ابٹن میں چینی کا تیل ملا کر لگانے کا رواج قائم ہے۔

یہاں دہنوں کے لیے چند منفرد اقسام کے ابٹن بنانے کے طریقے بتائے جا رہے ہیں۔

شاداب ابٹن

ایک کپ ٹیس، چار چمچے ہندی، دو چمچے کیٹو کا پاؤڈر (کیٹو کے چمکے نکھار باریک پاؤڈر بنائیں)، دو چمچے صندل پاؤڈر ساری چیزوں کو بھجان کر کے ایک برتن میں رکھ لیں، جب بھی استعمال کرنا ہو، حسب ضرورت مقدار نکال



خوشیوں سے بھری، رنگوں سے سجتی، میٹھی، میٹھی

عیدِ میلاد



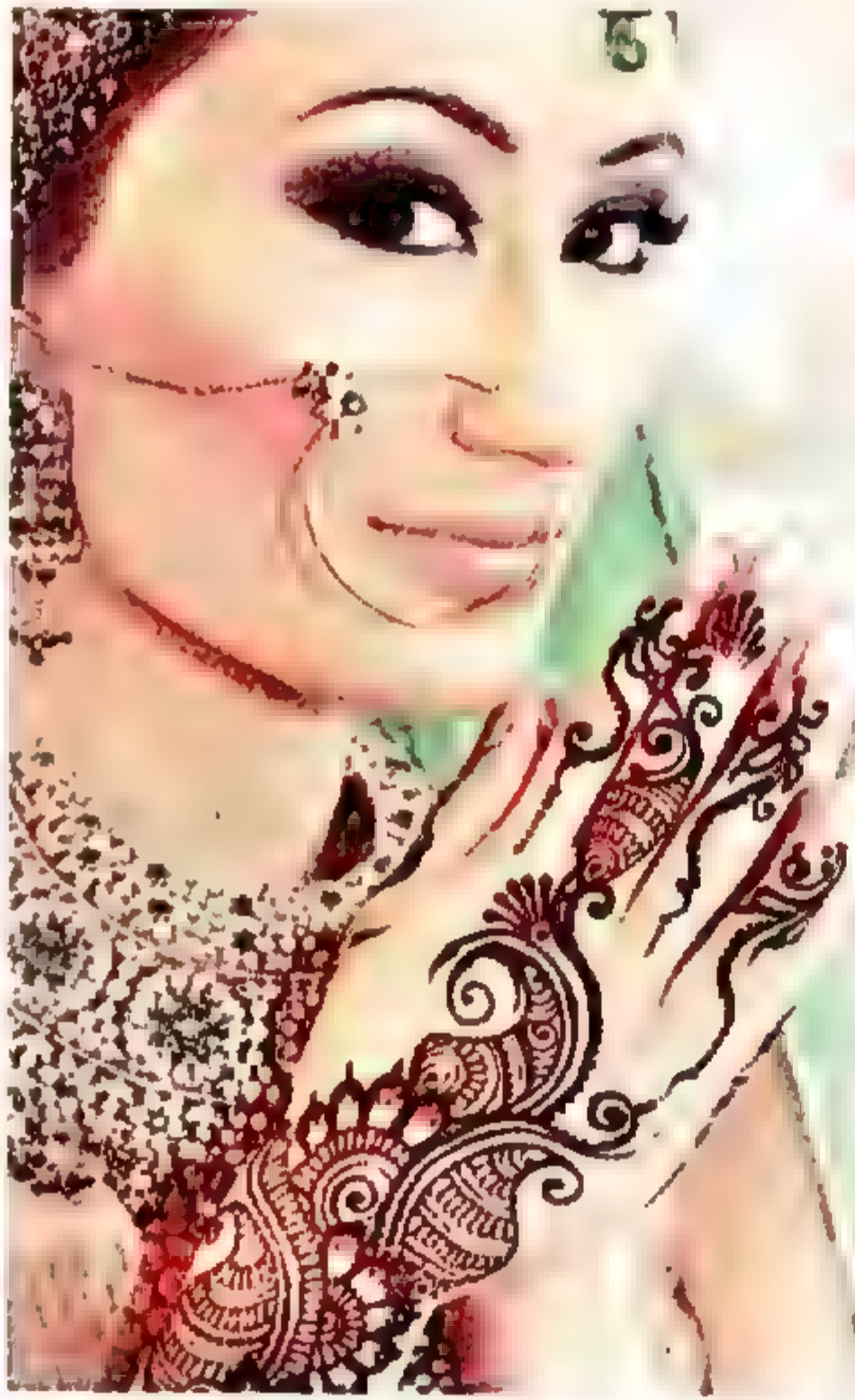
زیب ٹشو زرم و ملائم شگفتگی کا احساس

A Product of
ZEB & COMPANY
Karachi, Pakistan. Email: tissue@zeb-co.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

نتھ، کوکا، لونگ کچھ بھی پہنئے لشکارے مارتی جائیے

درختاں مارتی



پھر مشین اور گن سے چھوٹنے کا یہ عمل تنقید کا نشانہ بنا اور کہا جانے لگا کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال رکھتے ہوئے یہ کام نہیں کیا جاتا اس طرح ہپاٹائٹس پھیلنے کا اندیشہ بڑھ گیا ہے۔ اگر کسی کے خون میں جراثیم موجود ہوں گے تو اگر یہ سوئی یا گن اسٹریلائز نہیں کی جاتی تو بیماری پھیلنے کے امکانات بڑھیں گے۔

ناک اور کان ضرور چھوڑنا نہیں لیکن تسلی کر لیں کہ جہاں سے آپ چھوڑ رہی ہیں وہاں صاف ستھرے آلات کا استعمال ہو رہا ہے سب سے پہلے پوائنٹ پر نشان لگائیں جہاں چھیدنا ہو وہاں اسپرٹ یا اسٹینل سوپ کے ذریعے اس جگہ کو صاف کریں اگر کوئی غلط جگہ پر چھید دے تو جلد سوج جاتی ہے، مریخ ہو جاتی ہے یا پھر مردہ بھی

دنیا بھر کی خواتین کان اور ناک چھوڑاتی ہیں۔ برصغیر ہندو پاک میں ناک چھوڑنے کی ریت اور رسم زیادہ مقبول ہے البتہ یہ رواج نہیں۔ پہلے پہل صرف دیہاتوں میں مانگیں بچھن ہی سے لڑکیوں کے کان چھوڑنے کا رواج پھیل گیا اور بالیاں پڑنا دیتی تھیں۔ لڑکیاں ارادہ نکالتیں تو ناک بھی چھوڑا کر کھیل یا کوکا پینا دیتیں یا پھر چھوٹی سی بالیاں ہوں ایک نازک سا زہیر ان کی شخصیت کا پتہ تو مار جاتا۔ وہاں دیہاتوں میں اب بھی دھولوں سروں سے ناک چھوڑنے اور کان بھی تھپن سے چار جگہ سے چھوڑنے اور ان میں مٹی مٹی کی بالیاں پہننے کا رواج عام ہے۔ قمر میں خواتین ناک کے تھپوں حصول کو چھوڑ دیتی ہیں اور ان میں چاندنی کے تھپے پہننے لگی ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شہری معاشرے میں بھی ناک چھوڑنے اور Nose Pin پہننے کا رجحان عام ہو گیا۔ کچھ عرصے سے اہل تعلیم یافتہ اور مائرن خواتین یہ زہر پھینا پھیند نہیں کر سکتیں لیکن پھر بھی لوجھان لڑکیوں کی بڑی تعداد ہیرے کی لونگ پہننا پسند کرتی ہیں۔ شادیوں میں نتھ پہننے کا رواجی رجحان آج بھی متوسط طبقے میں نمایاں ہے۔ مائرن گھرانوں میں لونگ زیادہ پسند کی جاتی ہے یا پھر چھوٹے سائز کی تھپیں۔

جیسے جیسے زمانہ جدت اختیار کرتا جا رہا ہے ویسے ویسے ناک اور کان چھیدنے کے طریقوں میں بھی جدت آتی گئی۔ ایک وقت میں لوگ دار اشیاء سے ناک اور کان چھید کر اس میں جالوروں کی پڑیوں سے بنے زیورات پہننے جاتے تھے، پھر ایک وقت آیا جب سوئی کی مدد سے ناک کان چھید کر ان میں دھاگہ ڈالا جانے لگا۔

مختلف ثقافتیں اور ناک کے زیور

مغرب میں دانتوں کے سنگھار میں جہاں دیگر لوازمات کا ہونا ضروری ہے وہیں ماسوں جان کے گھر سے آئی ہوئی نتھ پہننے کا قدیم رواج چلا آ رہا ہے۔ یہ نتھ اب مشورے کے ساتھ بڑے سیٹ کے ذریعہ ان کے مطابق بنوائی جاتی ہے۔ نتھ کا وزن چند ماشے ہوتا ہے تاکہ دلہن بھاری زیور اور قیمتی میوہ سات کے ساتھ کی گھنٹے تک آرام سے پہن سکے۔

کراچی ہر گردلوں کے علاقوں میں ہندوستان سے یہاں نقل ہونے والے کنبوں میں بھی نتھ پہنانے کا رواج ہے مگر یہ ایک سے زیادہ کنبی رواج کی چوڑی شراہوتی ہے جس کے اطراف دو نئے نئے جگہ گئے گھنٹے ایک ملی می ڈیگر کے ساتھ اسے سہارا دیتے ہیں۔ یہ نتھ بھی دیکھنے میں بہت دلکش معلوم ہوتی ہے۔ اگر آپ کی شادی طے ہو گئی ہے اور بہت جلد تقریبات کا آغاز ہونے والا ہے تو ناک چھوڑنے میں تاخیر نہ کریں۔ اگر خدا خواست رقم ہو جائے تو اسے مندل ہونے میں بھی ڈیڑھ سے دو گھنٹے کا وقت درکار ہوتا ہے ورنہ نتھ کے دھپن پہننے۔ کیا ایسا منظور ہے۔

ہوسکتا ہے اور اس جگہ پچ پڑ جاتی ہے۔ پھر ہے کہ اور مائلو جسٹ سے رابطہ رکھا جائے اور انہی لوگوں کی خدمات حاصل کی جائیں جن کے پاس دانشمندی موجود ہو۔



Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.



Brady's

The Nourishing Taste of Scott Baking

✉ info@bradysbread.com

🌐 www.bradysbread.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت عامہ

دانش

آئیے یوگیوں کی بیٹھک میں...

مگر پہلے فن یوگا کی تشریح تو سمجھئے

فن یوگا سمندر کی طرح وسعت رکھتا ہے۔ اس کی گہرائیوں کی طرح عظیم و وسیع فن ہے۔ اس فن کی اپنی ایک الگ دنیا ہے۔ ماہرین اسے مختلف درجات میں تقسیم کر کے 6 لیولز اور 6 راستوں میں تقسیم کرتے ہیں اور ہر راستہ اپنی الگ رویت رکھتا ہے۔ یہ راستے ہمیں فن یوگا سے وابستہ انسانی جسم اور پاک روحانی صلاحیتوں کو سمجھنے ہوئے فطرت کے قریب کرتے ہیں۔

ہاؤس کا بچہ بکڑا کر اٹھائیں اور بچے کو ہانپیں ران کے جوڑ کے ساتھ مل کر رکھیں۔ اب دوسرے یعنی ہانپیں جوڑ کو بچے اوپر اٹھانے کے اس طرح سمیٹ کر رکھیں کہ ہانپیں جوڑ کی اپنی دائیں کو بچے کے جوڑے کے ساتھ لگ کر رہے اور بائیں جوڑ دائیں جوڑ کے نیچے رہے۔ بالکل اس طرح پیسے آلتی پالتی یا کر چیلنے وقت نیچے جوڑ کی حالت ہوتی ہے۔ پیروں کی یہ حالت درست کرنے کے بعد کمر اور گردن کو بڑھکی بڑھکی کے جوڑے کے متوازی یا سیدھا رکھیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں کو ہاتھ پیچ دائیں اور ہانپیں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں آپس میں بندش پیدا کریں جبکہ گڈی سے کندھوں تک کہیاں بالکل سیدھی ہونی ضروری ہیں۔ اسی حالت میں سانس کا اخراج و اندراج یعنی ناک سے لہا اور گہرا سانس لے کر منہ سے خارج کرنے کا عمل جاری رکھیں اور 3 سے 6 منٹ تک قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی سے جسم کا تھوڑا ختم کر کے پیروں کو سامنے ابتدائی حالت میں لاکر چند سیکنڈ وقفہ دیں اور پھر وہی عمل ہانپیں جوڑ کو دائیں ران کے جوڑے کے ساتھ ملا کر رکھتے ہوئے اور دائیں جوڑ کو آلتی پالتی والے انداز میں سمیٹتے ہوئے اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے اگلے کے ساتھ انجام دیں۔

فن یوگا سے وابستہ ابتدائی و لیولز 3 درجہ سے زیادہ جسمانی ورزشوں پر مشتمل ہیں جبکہ تیسرا لیول سانس، رنگ و روشنیوں، عتناطبیعت یعنی معنوں، ارتکاز توجہ و عوامل بنی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو حیرت ہو یہ جان کر کہ ان تینوں لیولز پر مشتمل جسمانی و روحانی ورزشوں کی صورت میں ڈاکٹرینڈ کا کورس بھی ہوتا ہے جس کی تکمیل مدت ایک سب سے ہوئے دو ماہ کے لئے کم از کم 6 سال تک ہے اور یقین کریں کہ ایلو بیٹھک اور ہوسو بیٹھک کی طرح پھر دیگر دو آؤں کی ضرورت خال خالی ہی پڑتی ہے۔

یوگی حضرات اپنی چھ بیٹھکوں یعنی چیلنے کے انداز اپنا کر اپنی مشقوں کو پورا کرتے ہیں ہم یہاں نیم پدم آسن Half Lotus Posture کا ذکر کر رہے ہیں۔

1۔ نیم پدم آسن طریقہ کار

دونوں پیروں کو باہم ملا کر سامنے کی جانب پھیلاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی کندھوں سے دائیں جوڑ کو اس طرح موڑیں کہ دایاں ہاتھ دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر دھاؤ ڈالے رہیں اور ہانپیں ہاتھ سے دائیں

احتیاطی تدابیر:

- دوران ورزش مستقل گہرے اور لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کریں۔
- ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں گھٹنوں پر اور کہنوں کندھوں سے سیدھی ہونی چاہئیں نیز گردن، کمر اور بڑھکی بڑھکی دوسرے سے متوازی ہوں یعنی دوران ورزش ان میں کسی قسم کا جھکاؤ نہ ہو۔

فوائد:

- ایسے افراد جن کے جسمانی پٹے چمک دار نہ ہوں اور جوڑ خست ہوں ان کے لئے یہ ورزش بہت مفید ہے۔
- ہر عمر کی خواتین کے لئے بھی لہجائے موزوں اور فائدہ مند آسن ہے۔
- ناگوں کی قوت بڑھتی ہے اور پھر آپ مہلوں پیدل چلنے پیروں میں دھن کا احساس اور صحت مند ہوتی۔
- مائوں کے پٹے چمکدار ہو جاتے ہیں، ورگہلوں کے جوڑ جواتا ہو جاتے ہیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

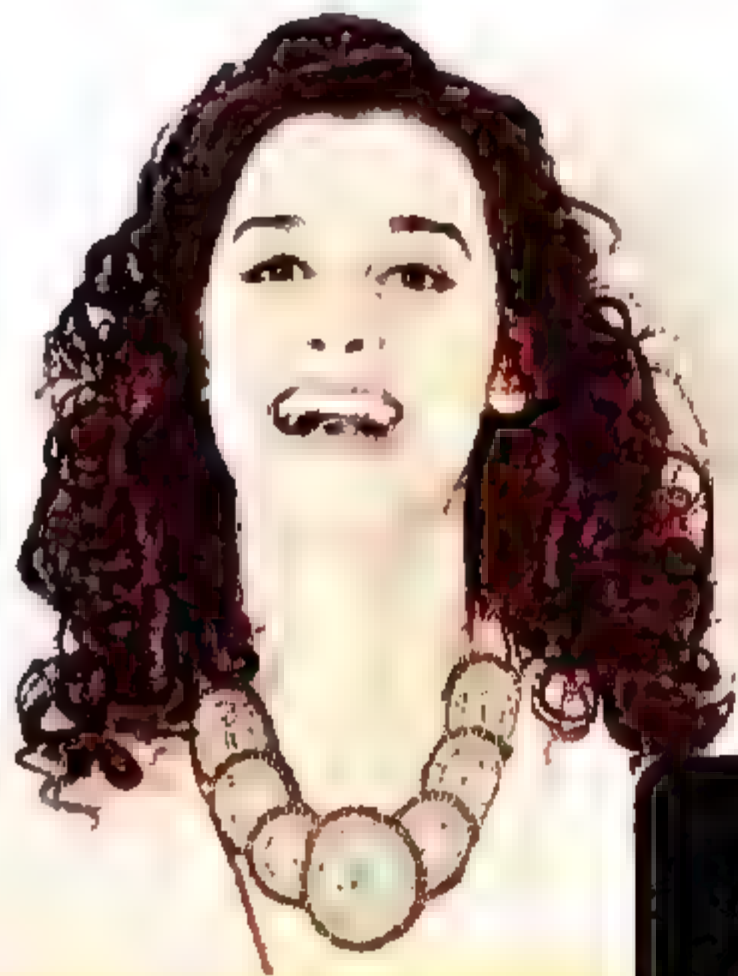
Dolmen Mall

Clifton - Tariq Road - Hyderi

Summit S Bank

www.summitbank.com.pk

0800-24365



Get exciting discounts at more than 100 outlets

To get your free card, visit Summit Bank's Sales and Service Center at any Dolmen Mall or any Summit Bank branch in Karachi.

HAPPY EID SHOPPING!



CAMBRIDGE



SUBWAY



WWW.PAKSOCIETY.COM



پہ شیف ہمارے

دال

کوکنگ ایکسپرٹ شیلو خان سے گفتگو سندھی کڑھی اور ڈھولے جن کی خاص پہچان ہیں

شاہین ملک

شیلو خان سیرام کی تحریف پر پورا اترنے والی ہستی ہیں۔ یوں تو آپ نے دالنا کا دستور ان میں ٹیلی ویژن کے جانے پہچانے ہمارے اندر پڑنے سے کمر آج کی شخصیت شیلو خان کے معنوں میں ورثا کی ہے۔ وہ مگر سے کھانے کا کرنا مگر امی ریسٹورانوں کے آرڈر بھی مہیا کرتی ہیں، والی طور پر چھوٹے پیمانے پر ہزیوں کی مختلف اشیاء کا تقسیم کرتی ہیں۔ ایک این جی او کے لابی منصوبے سے بھی وابستہ ہیں اور اپنے شو ہر کے ساتھ گلوکاری بھی کرتی ہیں اور یہ فنکار جڑی شیلو اور مسعود خان کے نام سے غزل کے شائقین کے لئے انجمن نہیں ہے۔

”کوکنگ اور سٹلک ان میں مشغلہ کیا ہے اور روزگار کیا ہے یعنی آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”کوکنگ میرا شوق اور جنون ہے جبکہ گانا میری آمدنی کا ذریعہ۔ اس طرح ان دونوں کے ساتھ رہ کر میری شخصیت ایک تاثیر بنتی ہے۔“

”اور پکانے میں آپ کی مہارت کن کھانوں میں دکھائی دیتی ہے؟“

”خاص کر اڑبھین اسٹائل کے ہزیوں کے اسٹیکس، ان میں مونگ کی دال کے دو ٹکڑے، آلو بڑے، ڈراپاؤ بھنی کے ساتھ، کچھ سوئی ہزیوں اور سندھی کڑھی وغیرہ زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔“

”اپنی تیار کردہ کوئی ڈش خود آپ کو اچھی لگتی ہے؟“

”میں نے کبھی اس اعزاز سے سوچا ہی نہیں، جو میرے بچے اور شوہر کھا رہے ہوتے ہیں وہی میں بھی کھا لیتی ہوں ہاں البتہ گاجر، ٹیٹوے اور لوکی اسے شوق سے نہیں کھاتی، سوئی اور گاجر ملا کر پکاتی ہوں اس کے آرڈر بھی ملے ہیں۔ مگر میں بھی سب کھاتے ہیں میں گاجر بنا کر سوئی کھا لیتی ہوں۔“

”شیلو جیسا کہ شادی سے پہلے آپ نہ ہما ہندو ہیں تو کیا ہیزی ہی کھانا کرتی تھیں؟“

”نہیں... نہیں ہم گوشت بھی کھا لیتے تھے۔ اسی گائے کا گوشت پسند نہیں کرتی تھیں بس اس کا ہریز کرتے تھے۔ اس وقت سے اب تک ہمیں اور



Savoury Pancake



Alo Bonday

”آپ کے بارے میں ایک انکشاف ہوا تھا کہ آپ کراچی کے کچھ ریسٹورانوں میں اپنی ڈشز بنا کے دے رہی ہیں کچھ تفصیل اس کی بتائیے؟“

”کراچی کے کھانے کیلئے اور چند دوسرے ریسٹورانوں نے میری خدمات حاصل کی ہوئی ہیں۔ میں اس موقع پر اپنے شو ہر مسعود خان کو یہ کر لیت دوں گی کہ وہ میرے مشاغل میں میری خاطر غور و فکر کرتے ہیں اور اس لئے میں بھی ان کا خاص شیل رکھتی ہوں میں ان ہی کے لئے پاکستان آئی اور یہیں میرے دونوں کیرئیر پر دان چڑھے۔ میرا بیٹا لڑا لوجی اگر بڑی حمیز اور سیزک میں دلچسپی رکھتا ہے اس کا ڈرامہ شاکا گوا پاکستان بھر میں سراپا کیا اور آج کل مختصر دورے کی فلم بنا رہا ہے اس لئے بہت سے مسائل کے باوجود پاکستان مجھے عزیز ہے۔ چنانچہ ہمارے یہاں سے چلے جانے کو بھی دل چاہا مگر میرا بیٹا اور شوہر تنگ رہتا چاہتے ہیں۔“

ہمارے ہاں شوق سے کھاتے رہے۔“

”آپ کویت سے پاکستان منتقل ہوئیں، اپنے گائے اور سٹلک کے کیرئیر سے متعلق بھی کچھ بتائیے؟“

”میری ٹیلی کوئی چالیس برس کے لگ بھگ کویت میں رہی۔ وہیں 22 برس تک میں نے بطور ڈسکر کام کیا تھا اور سکرز کا ایک گروپ بنایا ہوا تھا جو ہندوستان اور پاکستان کے قومی دلوں اور جذباتوں کے موقع پر مختلف کنسرٹس کرتا تھا۔ مسعود بھی اسی گروپ میں غزل گاتے تھے۔ اس طرح ہماری اولین ملاقات بھی اسی طرح فنکشنز میں ہوئی۔ میں اس وقت قومی ویسٹرن میٹ بھی گاتی تھی۔ شادی کے بعد ہم دونوں نے غزلیں گانا شروع کیں اور پاکستان منتقل ہو گئے کیونکہ مسعود کی ٹیلی یہاں منتقل ہو رہی تھی اور میں بھی اپنے دونوں بیٹوں کو پاکستان یعنی ان کے ابا کے آہل وطن کی ایک بھرپور شناخت دینا چاہتی تھی۔ میں نے پاکستانی سے شادی کی تھی اب یہی میرا وطن بن گیا۔ اپنی اہلی اور بہنوں سے ملنے ہر دوسرے برس بھارت جاتی ہوں مگر وطن تو اب یہی ہے۔ پورے پاکستان میں جہاں جگہ کنسرٹس کے باہر امریکہ بھی گئے۔ لیٹی وی پر لائیو شو بھی گئے اور دوسرے چھوٹے بھی گئے بلکہ ایک دور وہ بھی تھا جب ہمیں پاکستانی پریس نے پاکستانی ثقافت اور چتر اسٹیم تک لکھ دی۔“

”تمہاری بنیاد پر کھانا پکانے کے لئے آپ کے پاس مددگار بھی ہوں گے؟“

”صرف دال ہیزی یا گوشت دھونے دھالنے اور برتن دھونے کے لئے ایک مددگار ہے ہائی گروسی خریدنے، ہزیوں کا لٹے، پکانے، مصالحے پیسنے یا خریدنے کے اور بھرکے مقررہ پتوں اور ان کے ساتھ اپنے اسٹیر میں اسٹور کرنے کی مکمل ذمہ داری میری اپنی ہے۔ اسی لئے میں بڑی دھوتوں یا زیادہ مقدار میں کھانوں کا آرڈر نہیں لیتی۔ کام بس اتنا ہی کرتی ہوں جتنا اپنے آپ سے سنبھال سکے کیونکہ NGO کی فریج بھی ہوں اور سکر ہیری بھی تو دن کا کچھ حصہ اس کے لئے بھی وقف کرنا اگلائی ذمہ داری ہے۔“

”یہ کون سی این جی او ہے اور کیسے منصوبے پیش نظر رکھتی ہے؟“

”اس کا نام Connect ہے اور آج سے چار سال پہلے جب سیلاب آیا تھا جب اندرون سندھ سے 6 گاؤں ہم نے گود لے لئے تھے ان کے مگر قبیر کرنا، سولہ پاور کی فراہمی، واش رومز، اسکول، کھیلنگ اور دیگر سہولتوں کے ساتھ ہی زندگی کی شروعات میں ان کی مدد کی گئی۔ اب ہمارے پاس 11 گاؤں ہیں جہاں پانی کا مسئلہ تو ونڈو پیس لگوائے گئے۔ ڈاکٹر صحت پاش اس این جی او کی مدد رہا ہیں اور ماشاء اللہ اب تو اسے بین الاقوامی سطح پر بھی اچھی شہرت اور شناخت مل گئی ہے شروع میں ہم 7 خواتین تھیں اب ایجنٹ کیونہر ڈاؤنڈو کی تعداد بڑھ گئی ہے۔“

اپنے آپ کو تین الفاظ میں بیان کریں
مجھے اس بات پر یقین ہے کہ میں ایک
اچھی بیٹی، ایک عمدہ شیف اور ایک بہترین
ماں ہوں۔

ان تین میں سے آپ کے لئے سب سے
زیادہ مشکل کردار کون سا رہا ہے؟
بے شک اپنی اولاد کے لئے سب سے
اچھی ماں بننا۔ میں نے ہمیشہ سے یہی مانا
ہے کہ ایک ماں اور اس کے بچے کا رشتہ ہر
حقیقت، ہر معمول اور ہر روایت سے
بڑھ کر ہے۔ مامتا دل اور دماغ کی ایک
مسلل جنگ ہے۔ میں اپنے بچوں کو
کبھی ہاں اور کبھی نہ کہنے کی جدوجہد کرتی
رہی۔ وہ دن بھی تھا جب میں نے پٹھان
کر اپنے بچوں کی ہر بات مانی جبکہ وہ جیسے
جیسے بڑے ہوتے گئے، میں سخت ہوتی



گئی۔ مجھے لگتا ہے کہ ایک اولاد بننا اولاد پالنے سے کافی آسان کام
ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے میرے جنون نے مجھے ایک شیف
بنادیا۔ تاہم میری زندگی کا سب سے مشکل مرحلہ ایک ماں بننا رہا ہے۔

اپنے بچوں کے بارے میں کچھ بتائیں۔ ان کی پرورش میں آپ کے
لئے سب سے زیادہ فکر کی کون سی بات تھی؟

میرے بچے میری آنکھوں کے تارے ہیں۔ میری زندگی ان کے آنے
سے جھوم اٹھی۔ ہر چیز ان ہی کے گرد گھومتی تھی۔ ان کے بچپن سے لے
کر آج تک کے سالوں نے مجھے مکمل طور پر ایک مختلف انسان بنادیا۔
میں اپنے آپ کو بہتر طور پر پہچاننے لگی۔ ایک شیف ہونے کی حیثیت
سے میرے لئے حفظانِ صحت کی ہمیشہ اہمیت رہی ہے جبکہ بچوں کی
پرورش ایک بالکل مختلف معاملہ ہے۔ میں اس بات کا خاص خیال رکھتی
ہوں کہ کچن میں کام کرتے وقت میں ایک صاف ایپرن پہنوں،
میرے ناخن چھوٹے ہوں، کچن کاؤنٹر خشک رکھوں، جراثیم سے
پاک برتن استعمال کروں اور جاتے ہوئے ان کو دھو کر رکھ جاؤں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف

شائے

کسی بھی چیلنج سے
ڈرنے کا

NO چانس!

آپ اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان توازن کیسے رکھتی ہیں؟
بالکل ویسے ہی جیسے تھائی کھانے میں کھٹے پیٹھے اور نمکین ذائقوں میں
توازن پیدا کیا جاتا ہے۔ تھوڑی بہت ترتیب سے بہترین نتائج حاصل
کیئے جاسکتے ہیں۔

پروفیشنل لائف میں آج کل کیا ہو رہا ہے؟

میرے کو کنگ شوز جاری ہیں اور آپ بہت جلد مجھے ایک کو کنگ شو میں
جج کے طور پر بھی دیکھیں گے۔

میری 101 ریسپیز مکمل

ہو گئی ہیں اور

اب میں ایک

پبلشر کی تلاش

میں ہوں۔

اپنی فہر کے لئے آخر

میں کوئی متاثر کن الفاظ؟

اپنے اوپر بھروسہ رکھیں

اور سب کچھ کر

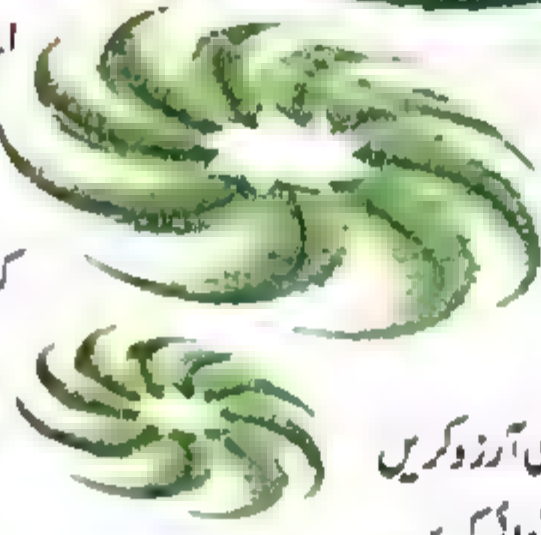
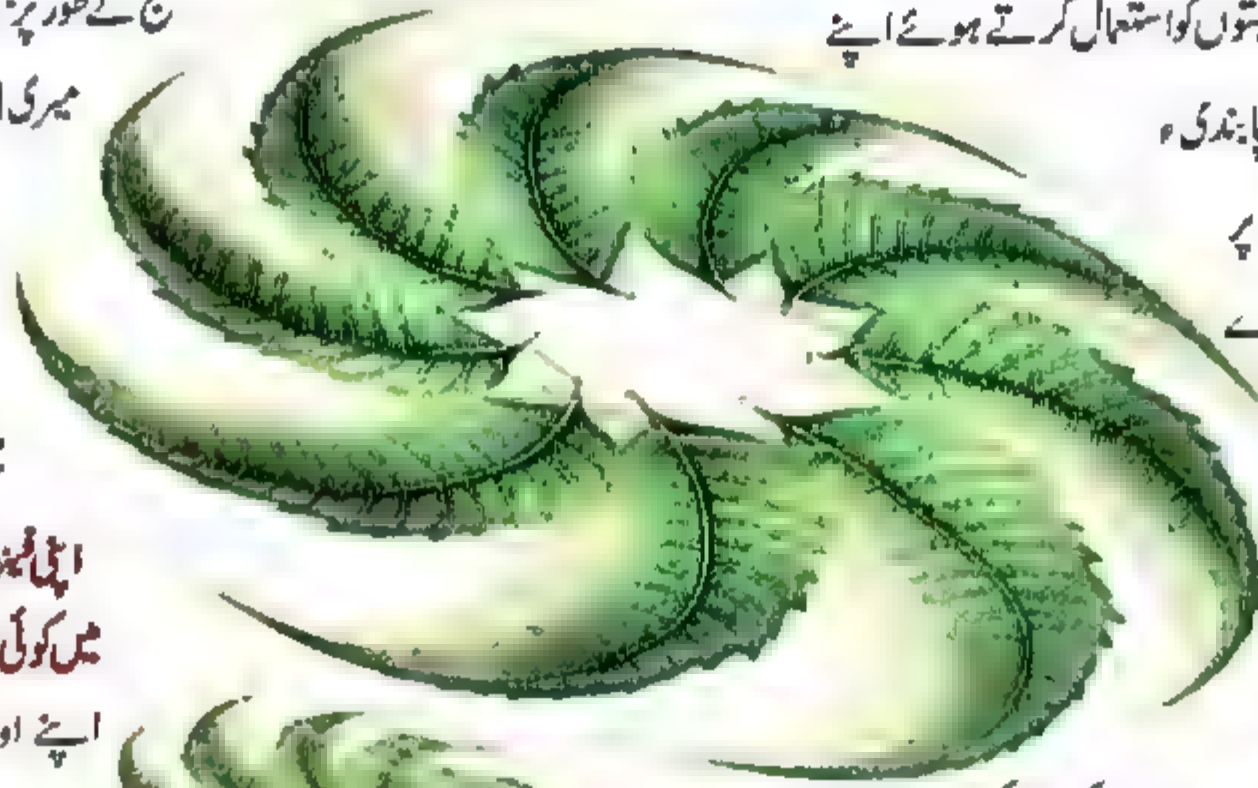
دکھائیں۔ آپ جو بھی

کرنا چاہتی ہیں، اس

میں سب سے بہتر

اور دوسری خواتین کی

اچھا کھائیں اور صحت



ہونے کی آرزو کریں

حوصلہ افزائی کریں۔

مندرجہ ذیل کیونکہ آپ اپنے خاندان کا دل ہیں۔

تصور کریں کہ میں اپنے بچوں کے ساتھ کیسی ہوں گی؟ یہ ایک سخت
معمول ہے لیکن اس پر میں نے آج تک سمجھوتہ نہیں کیا۔

آپ اس مسئلے اور اس سے وابستہ دیگر مسائل سے کیسے نبرد آزما ہوتی
ہیں؟

میں نے سیکڑوں ایسے کھانے بنائے ہیں جن میں 40 لگ اشیا استعمال
ہوتی ہیں، تو میں اپنے بچے کی پیدائش پر بھی اچھی طرح تیار تھی۔ میں

اپنی شیف ہونے کی مہارت اور صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے اپنے

بچوں کی صحت کا خیال رکھتی ہوں جیسے پابندیء

وقت کا نظام اور صفائی۔ میں خاص طور پر

اپنے بچوں کے کپڑوں کی صفائی، کمرے

کی صفائی، ان کے لئے کھانا

بنانے اور ان کے کھانے کے برتنوں

کو اینٹی بیکٹیریکل ڈش واش سے

دھونے کی ذمہ داری خود اٹھاتی ہوں۔

اس کے علاوہ میں آج بھی گھریلو نوکری اور روایتی ترکیبوں کی بڑی
پرستار ہوں۔ مثال کے طور پر یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ صدیوں

سے جراثیم سے لڑنے والا نیم، حال ہی میں ایک ڈش واشنگ بار میں

جدید طریقے سے شامل کیا گیا ہے۔ میں ذاتی طور پر سمجھتی ہوں کہ

ایسی جدت ہم جیسی مصروف خواتین کے لئے بہترین ہے جو اپنے

خاندان کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے اعلیٰ معیار سہولت کے ساتھ

چاہتی ہیں۔



عیا! Vim جراثیم کا NO چانس!



WWW.PAKSOCIETY.COM

سیر فیست

ذائقہ ادبیات

جھڑوں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں

وادی کونش اور وادی لپہہ خوش رنگ نظارے پیش کرتی ہیں

مانسہرہ کے ان پہاڑوں کو دیا جاتا۔ یہاں چائے تو تمشش، خوبانی، انجیر اور شہد کی سوغات نے کر لائے گا۔

موسم گرما میں جہاں رات کے وقت لحاف اوڑھنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر سردیوں کے موسم میں کوئی یہاں چائے تو بریل سے ڈھکے پہاڑ اور بل کے علاقے سے گزرتا ہوا دریا جسے مقامی لوگ دریا کونش کہتے ہیں اس کا بریل پانی بھی قدرت کا شاہکار معلوم ہوتا ہے۔ یہ دریا اس وادی کی دلکشی اور بھی دو چہرہ کرتا ہے۔

خطرناکی لحاظ سے یہ خوش قسمتی ہے کہ وادی کے گرد و نواح میں جنگلات، پہاڑ اور خوبصورت بل کھاتے ندی تالے غرضیکہ کیا نہیں ہے۔

شاہراہ قراقرم کے دونوں جانب واقع اس وادی کے مشرق میں درہ ہونڈ، منگ، مطلب میں گاؤں کسمل، اوگی، شیر گڑھ اور تربیلا کے

ہوتی ہوئی صن اہمال کے مقام پر جی ٹی روڈ سے ملتی ہے۔

والڈاکا دوسرے خان کے سیر و سیاحت کے مقامات پر آپ وادی کا قان، تاران، شکران اور جمیل سیف الملوک کا ذکر پڑ چکے ہیں۔ آج مانسہرہ کی وادی کونش کا تعارف حاصل کرتے ہیں۔

مانسہرہ کے شمال میں اسلام آباد سے 150 اور مانسہرہ سے 50 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع یہ وادی لہایت سرسبز و شاداب ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہاں کھسری رنگ کے پہاڑ اور صحرے کے درخت آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ راستے میں بل کھاتی ندیاں اور سانپ کی طرح بل کھاتی سڑکیں ایسا لگتا ہے جیسے ساتھ ساتھ قدم ملا کے چل رہی ہیں۔

آزاد تارگی اور سیبوں کے وہ رنگ اور ڈالنے پر آپ نے کراچی اور لاہور میں نہ چکے ہوں یعنی اگر دھواں سے بھی بڑھ کر کوئی دھواں ہوتا تو

اللہ تبارک و تعالیٰ نے پاکستان کے شمالی علاقہ جات کو قدرتی حسن سے مالا مال کرتے وقت بڑی فیاضی سے کام لیا ہے۔ یہاں کیا نہیں ہے دریا، جمیلیں، سمندر، فلک بوس پہاڑ، ہریالی اور بے پناہ قدرتی حسن سیاحوں کے لئے پرکشش مقامات ہیں۔

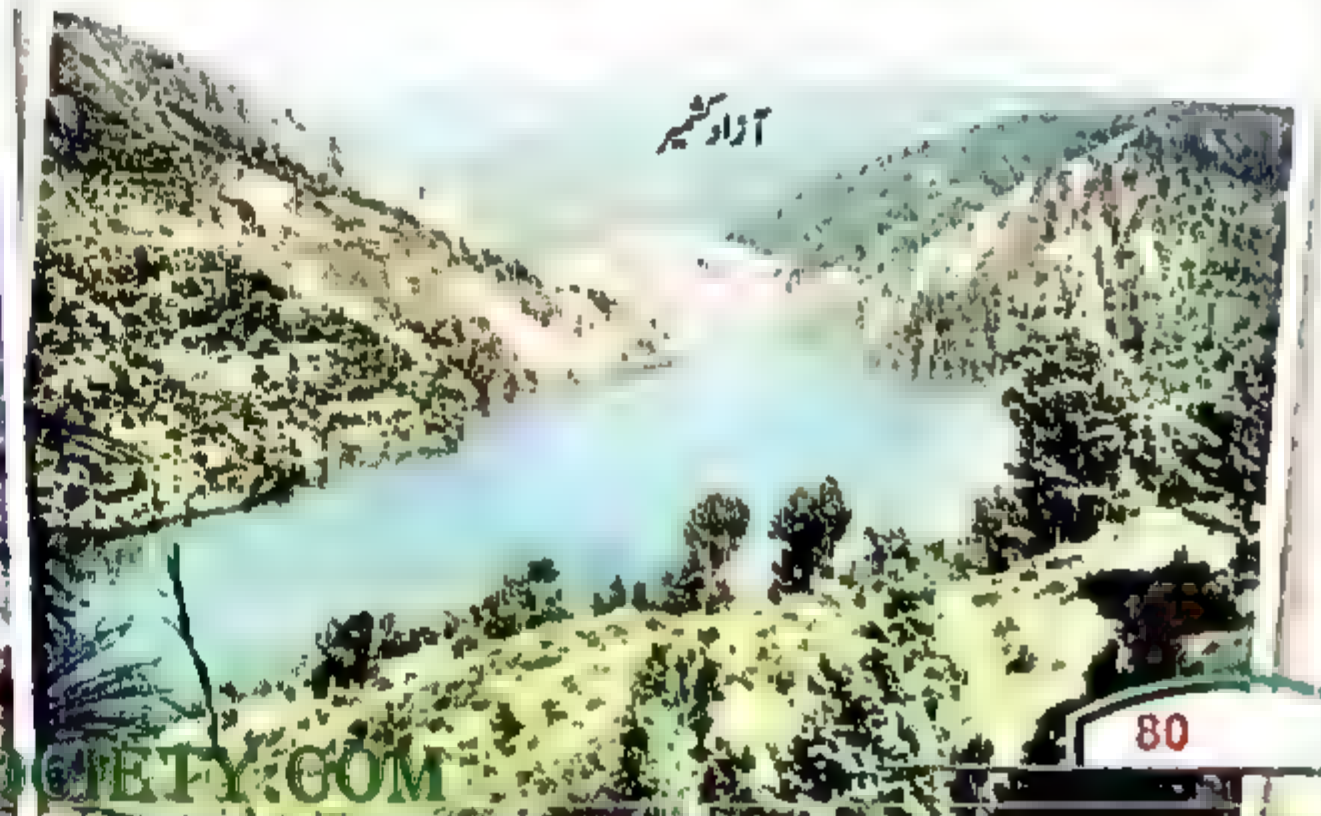
ضلع مانسہرہ بھی ایسے ہی قدرتی نکاروں سے بھرا ہوا علاقہ ہے۔ مانسہرہ کے شمال میں دیپال پور کوہستان، جنوب میں ایبٹ آباد و مغربی حصے میں سوات، شمال مشرق میں بگرام اور مشرق میں آزاد کشمیر کی وادی ٹیم ہے۔

مانسہرہ کو شمالی علاقہ جات کا دروازہ کہا جاتا ہے۔ شاہراہ ریشم بھی اسی ضلع سے گزرتی ہے جو چین کے صوبے سن کیا تک کے شہر کاشغر سے شروع ہوتی ہے اور ہنزہ، مکر، گلگت، داسو، بنام، بگرام، ہری پور اور مانسہرہ سے

شاہراہ قراقرم



آزاد کشمیر



کالان

کمرٹ

دریاے جہلم

کنٹرول لائن کے دائیں جانب زیارت کا مقام ہے۔ وادی لیپہ ایک جانب سے تو آتی قریب ہے کہ لائن آف کنٹرول بننے سے پہلے لوگ یہاں پیدل ہی چل کر وادی جہلم کے راستے مظفر آباد پہنچ جاتے تھے۔ سردیوں میں والہ ہاری کا لطف اٹھا جاسکتا ہے مگر ہم تاتے چلیں کہ شد بد بردہاری کے دنوں میں 5 ماہ تک زمینی رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔ حال ہی میں ریشیاں سے لیپہ مثل تک سڑکوں کی تعمیر اور قیمتی معدنیات کے ذخائر کے منسوبے کا آغاز کرنے کا اعلان کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز کامر ہے کہ اب تک قیمتی معدنیات کے ذخائر کا علم حکومتوں کو تھا مگر مثل مانے یا دیر زمین ذخائر کو دریافت کرنے کے ضمن میں کوئی پیش رفت نہیں کی گئی۔ یہ وادی وادی لیپہ ہے جس کے سیکڑوں جوان ارض پاک کی دھرتی کو بچانے کے لئے جام شہادت نوش کر چکے ہیں۔ قدرتی حسن سے مالا مال، یہ حسین شاہکار، دشوار گزار راستوں میں عقید سے ہو کر رہ گئے ہیں۔ اگر یہاں بھی ترقی ہو تو معدنیات کے خزانے کے ساتھ ساتھ سیاحت کے شعبے کو بھی فائدہ ہونے کا امکان کور وچیں کیا جاسکتا۔

اگائے جاتے ہیں۔ یہاں مکانوں کی تعمیر میں گکڑی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ گھروں کی بنیادیں بھی گکڑی کے پتھروں پر رکھی جاتی ہیں۔

یہاں جانے کا بہترین وقت مئی تا نومبر ہے۔ چونکہ یہ علاقہ لائن آف کنٹرول کے قریب ہے لہذا داخلے کے لئے ہمایاں والا میں اپنی کشتی کے دفتر سے این اے سی لہنا چڑھتا ہے اور اس کے لئے چوتھے وقت اپنا اصلی شناختی کارڈ ضرور اپنے ہمراہ رکھنے۔ ریشیاں کی چیک پوسٹ پر تلاشی بھی لی جاتی ہے۔

وادی لیپہ

مقامات ہیں۔ ہانسوہ شہر میں ہزارہی پورٹی ہے۔ آج پاکستان کے ہر بڑے شہر میں ہانسوہ کے افراد روزگار کی غرض سے مقیم ہیں۔ یہ لوگ اس قدر محنت افزا مقام کو چھوڑ کر جس گرمی اور گھٹن والے بڑے شہروں میں آئے ہیں یہ تصور کرتے ہی ان بے چارے لوگوں پر رحم آتا ہے۔ اگر ہماری حکومتیں مقامی سیاحت اور صنعتوں کو فروغ دیں، وہاں تعلیم اور روزگار کے مواقع پیدا کریں تو بڑے شہروں پر آبادی کا بوجھ بھی کم ہوگا اور یہ جنت نظیر وادیاں سو سٹور لینڈ اور گینڈا کی مانند سیاحوں کی توجہ بھی حاصل کر لیں گی۔

وادی لیپہ... سیاحوں کی منتظر وادی

اسلام آباد سے 143 کلومیٹر دور، آزاد جموں و کشمیر کی سب سے زیادہ وادی اور گھوڑا کن یہ وادی اب تک لگا ہوں سے اور جمل کیوں رہی۔ یہاں جنگلی حیات، قدرتی جمالیات، سنگستانی آبشاریں، معدنیات اور صنوبری چتر کے درخت موجود ہیں۔

یہ وادی متعدد دیہات پر مشتمل ہے جن میں لیپہ، ریشیوں، واڈ خان اور چمن نامیاں زیادہ مشہور ہیں۔ اس وادی کی چوری بہت عمدہ رنگ اور ڈانکے دار ہے۔ یہاں سیب کی مختلف قسمیں ملتی ہیں جن میں گولڈن، ڈیلیشس، کالا کلوٹنگ بہت معروف ہیں۔ لوگوں کا پیشہ زراعت اور کھریاں چراتا ہے۔ گھروں کے باہر مین گارڈننگ کا عام رواج ہے۔ شہم یہاں خوب اگائے جاتے ہیں۔ مقامی خواتین انہیں سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کر لیتی ہیں۔

لیپہ وادی میں داخل ہونے کا راستہ مظفر آباد کے مغرب میں 67 کلومیٹر کے فاصلے پر 1674 میٹر بلند ریشیاں کا علاقہ بھی دل موہ لیتا ہے۔ یہاں دریائے جہلم کی شور بدہ لہریں آپ کو بہت کر کے رکھ دیں گی۔

وادی کے قلب میں لیپہ گاؤں کے ہرے بھرے کھیتوں میں چاول



کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

میرے بال بہت گھنے ہیں اور ان میں ہلکا سا کرل بھی ہے اس لئے میں بہت اچھے میکر اسٹائل نہیں بنا سکتی، کوئی بھی میکر اسٹائل مانے سے پہلے بالوں کو سیدھا کرنا چاہتا ہے اور تیار ہونے میں وقت لگتا ہے؟
مریم جاوید... غنڈ والہ بیار



پچھ تو پوچھ کرنا ہوگا کہ اچھے میکر اسٹائل سے کیا مراد ہے؟ آپ کے لئے اچھا میکر اسٹائل وہ ہے جو آپ کے چہرے اور بالوں کی ساخت کے لئے موزوں ہو۔ جیکے کرل والے بالوں کے لئے پونی ٹیل اور چوٹی بہترین ہیں یہ دونوں اسٹائل گول، بیضی، ٹرائی اینگل لیں اور انورٹڈ ٹرائی اینگل فیس سب کے لئے موزوں رہتے ہیں۔ آوازڈ کر فیس

کے چہرہ پر جیکے کرل والے بال سائیز کی مٹک کے ساتھ کٹے گئے جائیں تو بھی بھلے لگتے ہیں۔ اسی طرح پونی ٹیل کا کرل کوئل دے کر جوڑا جائے۔ سر کی پشت پر درمیان سے ڈرا اوپو جڑ اور سہائی عمر کی لڑکیوں پر اچھا لگتا ہے جبکہ سلیمے ہوئے بالوں سے سر کی پشت کے درمیان نفاست سے ملایا گیا بن آپ کو پوٹیشنل انداز اور چاق و چوبند ہونے کا تاثر دیتا ہے اس طرز بن بھی کہتے ہیں۔ صفائی سے ہاتھ اور پونی ٹیل کا کرل بالوں کی کوئیں لگنے سے بچنے کے لئے چاہیں تو اس پر میکر فیس لگائیں یا ہلکا سا میکر اسپرے کر لیں۔ اسی طرح پونی ٹیل کا کرل پونی ٹیل کو ایک ایک کر کے ٹوٹ کر لیں اور انوکوں کی طرف سے درمیان کی جانب ٹوٹ کر لے کر بعد میں لگا دیں اسی طرح تمام بالوں کو ٹوٹ کر لیں پونی ٹیل اور میکر اسپرے کر لیں۔ یہ اسٹائل بھی کرل بالوں میں کافی آسانی سے تیار ہو جاتا ہے اسے کرل بن کہتے ہیں دیکھا جائے تو چوٹی سب سے خوبصورت میکر اسٹائل ہے اسے بھی آپ مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں آپ پر ضرور سوٹ کرے گی۔

آپ اس ملائی بنا کر پیٹھے دو دھ میں ڈال کر پکاتی ہوں لیکن پھر بھی دو سخت رہتی ہیں، زیادہ دیر پکاؤں تو خراب ہو جاتی ہیں۔
عائشہ ریاض... کوٹری



آپ نے لکھا نہیں کہ رس ملائی ملک پاؤڈر سے بنائی جاتی ہے یا پھر دودھ میں تازی، لیموں کا رس یا سرکہ شامل کر کے صحت تیار کرتی ہیں اور پھر اس سے رس ملائی بنائی جاتی ہے۔ بہر حال اگر ملک پاؤڈر سے بنائی جاتی ہیں تو اس میں انڈے کی سفیدی کو بیسٹ کر ملائیں اور میدہ یا سوئی جو بھی استعمال کر رہی ہیں اس کی مقدار کم کر لیں ایک کپ ملک پاؤڈر میں ایک کھانے کا چمچ بھر

کر بنا پتی گھی ملا لیا کریں۔ گاڑھے ہوئے پیٹھے دودھ میں اہل آئے کے ساتھ ہی آٹے بکلی کرنے کے بعد رس ملائی شامل کریں اتنی دیر پکائیں کہ رس ملائی سب سے آجائیں اور پھول جائیں۔ صفائی کر کے سرور کریں نیز اس ترکیب میں ایک کپ پاؤڈر بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر آپ دودھ سے صحت بنا کر رس ملائی تیار کرتی ہیں تو پھر پیٹھے دودھ میں شامل کرنے سے قبل شیرے میں پکائیں۔ ایک گلو دودھ کے چیمنے سے تیار کی گئی رس ملائی کے لئے تیار کئے گئے شیرے میں تین سے چار عدد دھنوں کے بیج نکال کر پانی میں پکا کر چھان لیں۔ ان کا پانی تھوڑا تھوڑا شیرے میں شامل کریں اور شیرہ بکلی آجی پر پکائیں جھاگ بن جائیں تو اس میں رس ملائی شامل کر لیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پھولنے لگیں۔ اب ایک رس ملائی کو سادہ پانی میں ڈال کر چیک کر لیں۔ اگر وہ پانی کی سطح پر رہے تو اس کا مطلب ہے کہ شیرے میں مزید پکانے کی ضرورت نہیں اور پانی کی تہہ میں ڈوب جائے تو تھوڑا مزید پکائیں۔ آخر میں تمام رس ملائی سادہ پانی میں بھگو دیں۔ آدھا گھنٹہ بعد نرمی سے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان پھوڑ کر پیٹھے دودھ میں شامل کریں۔ صفائی کرنے کے بعد سرور کریں۔

آپا ہمارے ہاں چند اہل کر پکائے جاتے ہیں اس کی وجہ سے ان کا رنگ اور ڈالڈائیڈ پھیکے ہو جاتے ہیں جتنا بھی بھون کر پکاؤں ڈالڈائیڈ نہیں آتا چند رہا لئے کا کچھ طریقہ بتا دیں؟ آصف منیل... ملتان

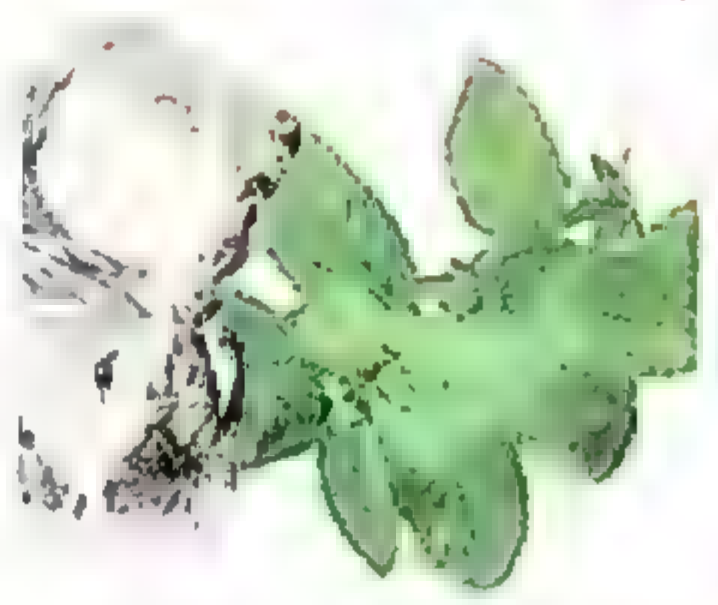
اگر کسی کھانے میں چند اہل کر شامل کرنا ہوں تو اس کا درست طریقہ یہ ہے کہ ان کے چوں کو کاٹ کر صحت کر دیں اور چند پانی میں کچھ دیر بھگو کر اچھی طرح مل کر صاف دھو لیں۔ اب بغیر چھلکا اتارے انہیں اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر اہل اس دوران بہت تھوڑی مقدار میں چنگی بھر بیٹھا سادہ شامل کر دیں۔ درمیان آٹے پر پکے دیں یہاں تک کہ گل جائیں۔



غصا ہونے پر چھلکا اتار کر تھلے لاسٹک چسے چاہیں کاٹ لیں اور اپنی پسندیدہ ڈش تیار کر لیں۔ چند دیر بھر پور غذائیت حاصل کرنے کے لئے بھر چکی ہوتا ہے کہ بغیر بالے پکائے جائیں۔ انہیں چمیل کر مٹے کش میں کش کرنے کے بعد کچی سبز یوں کی سرد میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لذت اور غذایت سے بھر پور سلاوا تیار ہوگی، اس بات کا

آپا ہمارے گھر کے اطراف میں کچھ مٹی زمین ہے جہاں پانی وغیرہ اکٹھا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر میں کھیاں بہت آتی ہیں دیگر مقامات پر تو فٹائل وغیرہ چھڑک کر گزرا کر لیا جاتا ہے لیکن جب کھانے کا دسترخوان لگایا جاتا ہے تو وہاں بھی کھانے پر آ جاتی ہیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟
مار پ سلطان... حیدر آباد

دسترخوان پر کھانا سرور کرنے سے قبل چھوٹی کٹور یوں میں برل کی چند اہل ان دکھ کر ان پر پودہ کی چٹاں چھڑک دیں اب دیگر اشیاء دیکھیں، ہوئے کھانے کی ٹیبل کو صحت کے پانی میں بھگوئے ہوئے اسٹر سے صاف کر دیا کیجئے اس طرح بھی اسپر کھیاں اٹھیں نہیں ہوگی۔ نیز مٹی زمین کے نزدیک حصوں پر ہوئے تو رنگ چنا چھڑکوا دیا کیجئے۔ اس سے

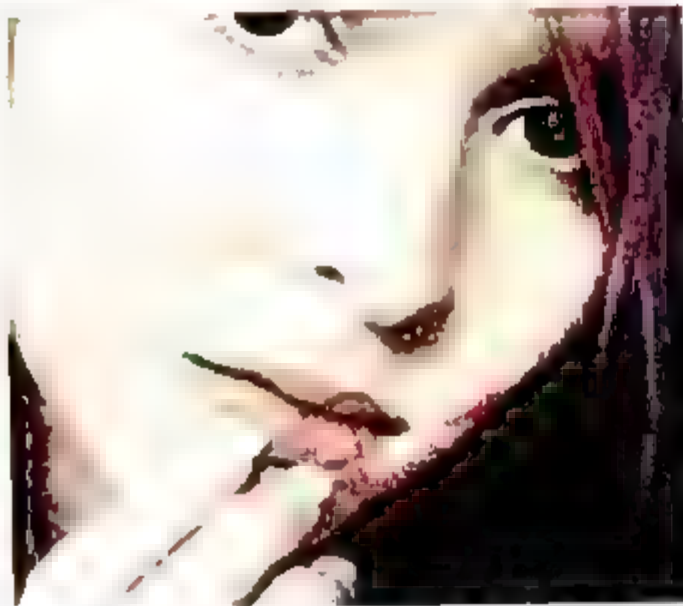


بھی بھروں اور کھیں کی افزائش میں بہت حد تک کی واقع ہوتی ہے۔

دالدا

بلند میں ڈال کر لینڈ کر لیں اور چھٹی سے چھان لیں اور کچھ دیر بعد وہ ہارہ دلوں کو ملا کر لینڈ میں لینڈ کر لیں۔ یہ عمل تین مرتبہ ہر انچس۔ آخر میں ناریل چھان کر علیحدہ کر دیں اور کوکونٹ ملک محفوظ کر لیں۔ اسے دینا کو لا ۱۱ کوکونٹ رکھیں اور کری مانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے بہتر ہے کہ ہر مرتبہ استعمال کے لئے تازہ بنائیں۔

میرے ہونٹوں کے کنارے اکثر سیاہی مائل ہو جاتے ہیں اسی طرح ہونٹ بھی اکثر بد رنگ لگتے ہیں اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔
فوزیہ خود شیدہ... لاہور



اس کیفیت کو ہائپر پگمنٹیشن کہتے ہیں اس کے لئے بہتر ہوگا کہ معالج سے معائنہ کروائیں بہت تیز ڈاکٹروں والی قدرتی اشیاء، پودے اور صحت کے ڈاکٹر کی پیوگم، فوٹو پیسٹ، منہ میں پیو ہونے والا لعاب، وغیرہ سے تیزی سے تیزی سے غذاؤں کا بیشتر استعمال اس کی عام وجوہات میں شامل ہے لہذا ان اشیاء کے استعمال میں بہت احتیاط کیجئے، اینٹی بکٹریکس کی وجوہات میں جسم

میں فولاد اور ضروری دواؤں اور ضروری کی بھی شامل ہے کئی مرتبہ یہ کیفیت فنگل انفیکشن کے سبب بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا معالج کی رہنمائی بہت ضروری ہے ہونٹوں پر زبان چھیرنے کی عادت ہو تو فوراً ترک کر دیں۔ دانت کو دانت صاف کرنے اور منہ دھونے کے بعد لپ ہام لگائیں۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزر زٹپ

اس کو ٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شائستہ امجد (لاہور) نے حاصل کی۔
مرچوں کی چٹن سے ہاتھوں کو محفوظ رکھنا ہوتا ہے جس کا نئے سے پہلے ہاتھوں پر توڑ اسارا ڈالنا کوکونٹ آکل مل کر جائے تو ہاتھوں پر چٹن نہیں ہوتی
اس مادہ کے کو ٹیسٹ میں مارچ بہار، کوکونٹ اور کھیلہ جید۔ ملتان رزٹاپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ملٹی لگ بکٹیشن۔



Helpline: 0800-32532

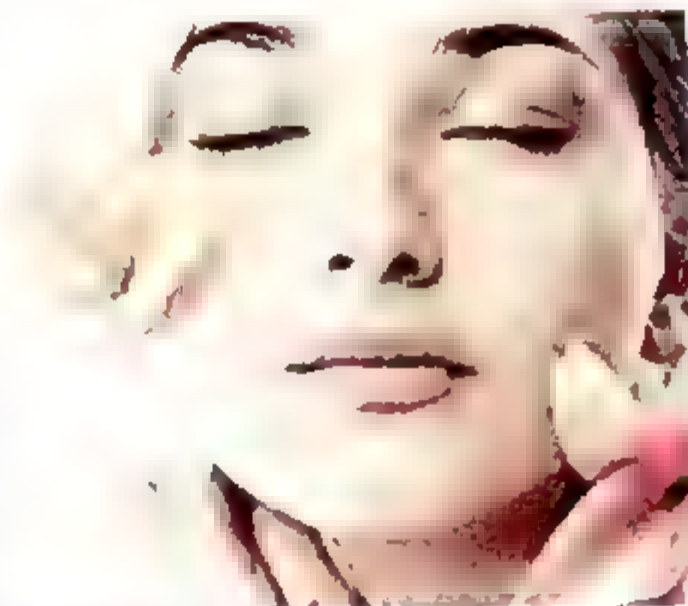
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

خیال رکھئے کہ سلا میں چند رتب سے آخر میں سرور کرتے وقت شامل کئے جائیں اس طرح ان کا رنگ دوسری جزیروں پر نہیں آئے گا اور سلا کی خوبصورتی برقرار رہے گی۔

آپاچہرے کی جلد کی نگہداشت کے لئے بازار میں بہت سی مصنوعات دستیاب ہیں لیکن اتنے ہی زیادہ مسائل بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ کیا ان کا استعمال اس کی وجہ ہے یا پھر ہم ان کے انتخاب میں غلطی کرتے ہیں واضح کر دیجئے اور درست نگہداشت کا طریقہ بھی بتادیں۔
عائشہ مختار... مظفر گڑھ



آپ کی بات کسی حد تک درست ہے اول ان مصنوعات میں کہ بے شمار مصنوعات کی موجودگی میں درست انتخاب بے حد ضروری ہو جاتا ہے۔ ان مصنوعات کے حوالے سے کئے جانے والے پرکشش دعوے کئی مرتبہ ہمیں ایسی اشیاء کی خریداری کی جانب مائل کرتے ہیں جن کی ہمیں یا تو ضرورت نہیں ہوتی یا پھر وہ ہماری جلد سے مطابقت نہیں رکھتیں۔

صورتحال زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ لہذا اپنی جلد کے بارے میں آپ کا اندازہ انتہائی درست ہونا ضروری ہے جس طرح صحت کے حوالے سے یہ خطرناک رجحان عام ہے کہ جس دوا کے استعمال سے کسی مریض کو فائدہ ہوتے دیکھ اسے بلا تردد استعمال کر لیا جائے۔ اسی طرح ان مصنوعات کے انتخاب میں بھی یہ رویہ دیکھنے میں آتا ہے جو کہ مناسب نہیں ہے جلد کے نگہداشت کا پہلا اصول یہ ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے یعنی باقاعدگی کے ساتھ صابن سے دھو کر دات کو سوتے وقت منہ دھونا دانت بنائیں۔ اس کے علاوہ ضرورت نہ ہو تو میک اپ چہرے پر ہرگز مت نہ بنے دیں۔ دات کو میک اپ اتار دے بغیر سونا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اس کے بعد سب سے اہم ٹونر کا استعمال جو کہ اگرچہ مادی نہ ہو لیکن مفید ضرور ہے۔ یہ منہ ہاتھ دھونے کے یا پھر کھانے کے بعد دھو جانے والی کثافت کو گروڈنار کو صاف کرتا ہے اس کے بعد موچھرا تیز کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ درمیانی عمری سے جلد پر موجود مردہ جلد کے ذرات جمع ہونے لگتے ہیں۔ ان کی صفائی بہت ضروری ہے اس کے لئے اسکرپ کیجئے۔ اس ضمن میں بہت بڑے ذرات کی جھسٹ ہارڈک ذرات پر مشتمل اسکرپ بہتر ہے یہ جلد پر طراش پڑنے کے خطرے کو کم کرتا ہے پھر بھی احتیاط سے اسکرپ کرنا ضروری ہے۔ آخر میں ماسک لگایا جاتا ہے ان تمام اقدامات کے لئے اپنی جلد سے مطابقت رکھنے والی قابل اعتماد کئی کی تیاری ہوئی مصنوعات کا انتخاب کیجئے یا پھر گھر پر موجود اجزاء سے چار کھانے لوز، موچھرا تیز، کیکز، اسکرپ اور ماسک استعمال کیجئے لیکن یہ سب اسی صورت میں کارگر ہوگا جبکہ متوازن طور پر مناسب مقدار میں پانی پوری تندرست تازہ آب ہو اور میں چہل قدمی یا ورزش کا باقاعدگی کے ساتھ اہتمام کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے۔

آپا آج کل کھانوں میں کوکونٹ ملک استعمال کیا جاتا ہے کیا گھر پر تیار کیا گیا کوکونٹ ملک ٹھیک رہتا ہے اگر ایسا ہے تو اس کی تیاری کا کوئی آسان طریقہ بھی بتادیں۔ عالیہ منوب۔ فیصل آباد

میں ہاں آپ نے درست لکھا ہے کوکونٹ ملک گھر پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ تازہ ناریل کو کش کر کے استعمال کریں۔ دو کپ کش کیا ہوا تازہ ناریل 4 کپ پانی میں بھگو دیں، آدھ گھنٹہ کے بعد



گہواری

داستان

ہنر کاری کے دلکش نمونے

چھری، بکیش اور گوٹے سے سجے لباس

زینب پیرزادہ سے ملے

شاہین ملک

سنہری تاروں کے تالے ہائے میں، جن کو آتے ہیں صورت گری کے خزان سماروں میں ایک نام نہاد دستکار نے زینب پیرزادہ کا ہے۔ عید کا جوڑا اور عزت پرستے دلوں کے تحائف ہوں، شادیوں کے پہناوے ہوں، سوہیلے میں لینے دینے کے لئے جوڑے ہونے پر ہوں ان کی ذمہ داری گھر کی خواتین پر عائد ہوتی ہے۔ ہمارے ماضی سے نقل خواتین ان چیزوں کی تیاریاں مکمل کر لیتا تھا حتیٰ کہ ان میں بھی لٹوں وہ ہزاروں کے ساتھ ساتھ مقامی میلوں اور ہوٹلوں میں منعقد ہونے والی نمائشوں میں شرکت کرتی ہیں کہ ممکن ہے کہیں کوئی منفرد چیز نظر آجائے۔

حال ہی میں زینب پیرزادہ نے مقامی ہوٹل میں اپنے ہوسٹس اور زینب پیرزادہ کی نمائش کی۔ گریٹوں میں آنے والی عید اور شادیوں کے لئے چمکے چمکے اور ہنسا ہوری جوڑوں کے لئے یہاں خواتین کا تالیا بندھا دیکھ کر ان کی نمائش یاد آگئی۔ بہر حال آج کا نمونہ ہائے زینب پیرزادہ کے چھری، بکیش، گونا اور مہم والے جوڑوں کا، نرم و دھم دھم رنگ پڑے پر ایک سے زائد رنگوں اور مختلف زوہوں کے ساتھ بنی چھری آپ کو جن کا رنگہوں کی یہاں دستیاب ہوتی ہے کہ انہیں گراہی کے پڑے ہزاروں اور رنگہوں کے پاس تو ناپید ہے۔

”زینب اس درجہ انظر اویٹ کا راز کیا ہے؟“

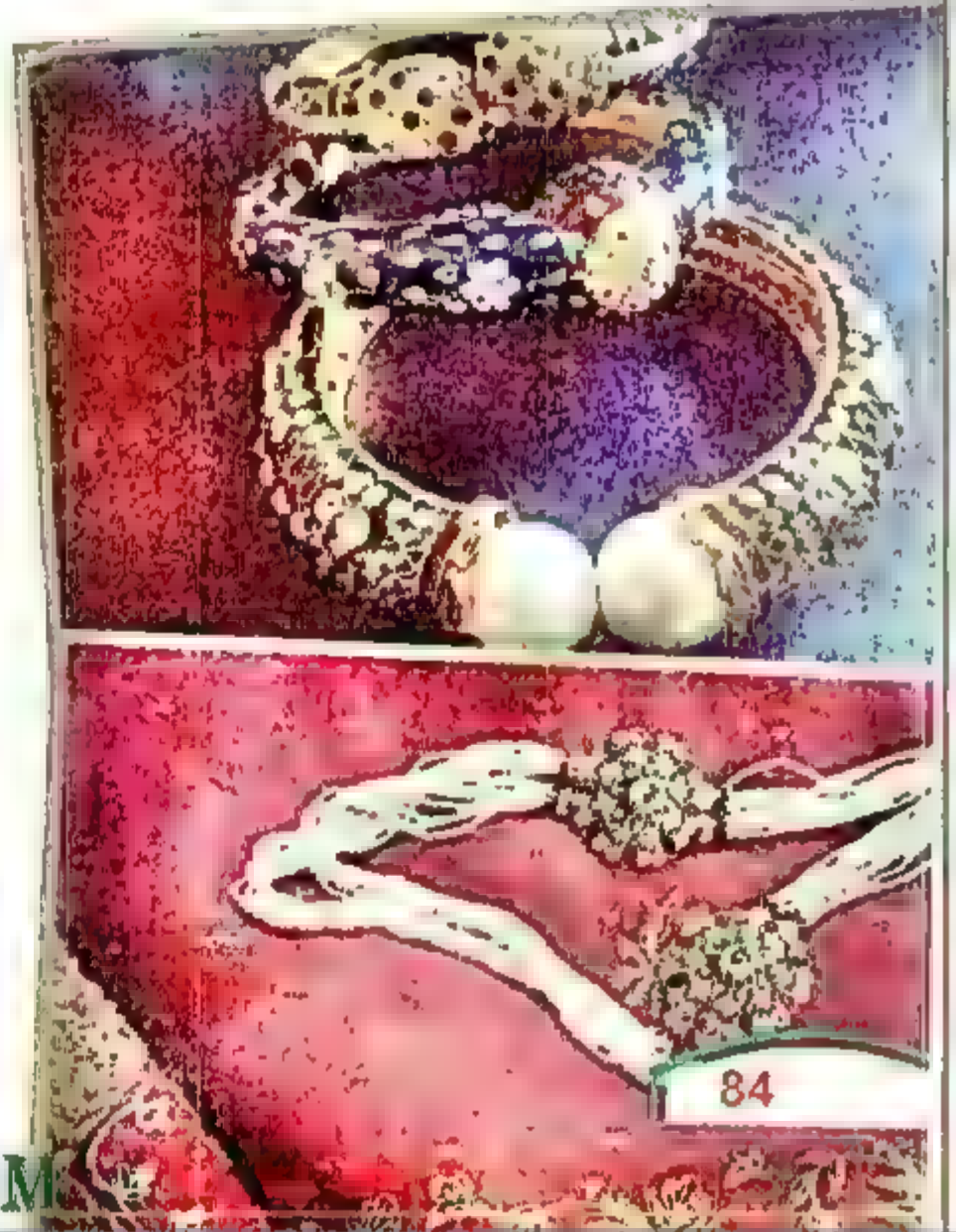
”میں اپنے کام میں گھر کے لئے دستکاروں کی کھوج میں رہتی ہوں۔ اندرون سندھ، پنجاب اور بلوچستان میں جہاں کہیں مجھے کسی خاص رنگ کی ماہر خواتین مل جاتی ہیں۔ میں ان سے معاوضہ طے کر کے کام کرواتی ہوں۔ میرے کام میں آپ کو طبیعت اور مزوری اسی لئے نظر نہیں آتی۔ اس ضمن میں

”آپ کی نمائش میں بے پوری، زرقون کے نہایت عمدہ اور نقش زبور بھی رکھے دیکھے۔ کیا یہ قلم کے قلم انڈین ہیں یا پاکستانی بھی ہیں؟“

”پاکستانی زینب پیرزادہ کی تعداد زیادہ ہے جبکہ انڈین زینب پیرزادہ بھی ہے۔ میں اسی گھر سے ساروں کے ساتھ رابطے میں رہتی ہوں۔ کچھ پرانی کتابیں اور زینب پیرزادہ کے ویسے بخواتین ہوں اور کچھ بے ہوئے بھی طریقے ہوں جنہیں جوڑوں کی پہچان کر کے رکھتی ہوں۔“

”آپ نے اس شوق کو کیسے بگڑا یا؟ آپ ذاتی تشہیر بھی نہیں کرتیں اور اب کیا مستقبل دیکھتی ہیں؟“

”دیکھنے میں نے یہ کام لرمیت کے ایک مشغلے کے طور پر شروع کیا تھا۔ میرے بیٹے بڑے ہو گئے ہیں ان کی اپنی اپنی سرگرمیاں اور انہیں مصروفیات ہیں۔ میرے گھر میں بھی نہیں تھا کہ چار برسوں تک مسلسل کامیاب نمائش کر سکوں گی اور ہر نمائش کے بعد بھی توانائی محسوس کروں گی۔ دراصل میں اب بھی اسے مشغلے کے طور پر جاری رکھے ہوئے ہوں میں سمجھتی ہوں کہ میں جب ادا کی اور تہائی دور کرنے کے لئے دوست بنا رہی ہوں تو ہوتا ہے۔ میں اسی لئے کسی کی مدد کرنا کسی سے کام آتا اور دوستوں کا معاوضہ دینی کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے ذاتی تشہیر میرے نزدیک کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ کام اہمیت رکھتا ہے اور میں قلم بہوں سے کہتا ہوں گی کہ کوئی صحت مند سرگرمی اختیار کر کے اپنے اطمینان کے ساتھ ساتھ کتبے کی کلاں بھی کی جاسکتی ہے۔ مجھے ان تانوں، جوڑوں کے رنگوں اور زینب پیرزادہ کو مانے، سنو نے اور کھنڈن کی خدمت میں پیش کرنے سے قلبی سکون ملتا ہے اور تہمت تو جہاں سے مذہب میں بھی پندہ پندہ اور بیہوش ہے۔“



84

گلدان اور مرتبان

بڑھاتے ہیں گھر کی شان

درخشش فاروقی

شاعر اور سماجی گھر پر صورت کا خواب ہوتا ہے جس کی تعبیر کے لئے اس کا بس نہیں چلا کہ آرائشی اشیاء کا ڈیزائن لگا دے۔ سوال صرف یہ اٹھتا ہے کہ آپ کتنی تخلیقی انداز رکھتی ہیں۔ گلدان اور مرتبان ہمہ صفت آرائشی اشیاء ہیں یہ نہ صرف گھر بلکہ چھوٹے اور بڑے تجارتی اور کاروباری مراکز میں بھی سجائے جاتے ہیں کہیں تازہ پھولوں، مٹی پلائٹ اور دیگر ڈیزائن پر بننے والے پودوں کی شکل میں تو کہیں ری سائیکلڈ کاغذ کے مٹیریل میں، یعنی ایک نہیں ہزاروں اقسام میں دستیاب ہوتے ہیں۔ مٹی گھروں اور تجارتی یا تعلیمی اداروں میں استعمال ہونے والے گلدانوں میں فرق ہوتا ہے۔ گھروں میں آپ طویل گزرگاہوں یعنی راہداریوں میں طویل القامت مرتبان اور گلدان رکھتے ہیں۔ گھر کے دوسرے گوشوں میں مختصر بلکہ گھبرنے والے گلدان رکھتی ہیں تاہم یہ گولائی، مستطیل، چوکور یا مخروطی انداز کے ہوں یا نہ ہوں یہ انتخاب آپ کے اپنے انفرادی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

نہ گھبریں تو بہتر ہے آپ یہاں بچہ فریم بھی رکھ سکتی ہیں اور پلپ بھی۔ کاسٹیکس کا یہاں انوار نہ لگائیں۔ عام روزمرہ کی ضرورت کی اشیاء رکھیں۔ لپ اسٹک پر فوٹر اور دیگر ڈیزائن کاسٹیکس کو درازوں میں رکھیں۔ جیولری کو ڈائنٹ یا برائنڈن لفافوں میں ڈروٹی میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ اس کی آپ کو تباہ خراب نہ ہو۔

مینفرمیں عمومی نشست گاہ جسے گھر کے کین برورڈ شام کوئی وی دیکھنے یا بکلی بھی مپ شپ کے لئے مخصوص کرتے ہیں یہاں کمروں کے وسط میں کافی ٹیبل پر ایک چھوٹا گلدان یا مرتبان رکھا جاتا ہے۔ یہ اسٹیل، کاغذ یا تازہ پھولوں سے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔

لان کے اطراف یا پول سائڈ پر کیسے والو رکھے جائیں؟

یہاں Clay یا سینٹ سے بنے ہوئے ایسے طویل القامت والو رکھیں جو بیرونی لٹا کو دل آویز اور ہارونی مادیں ان میں سوکھی جھاڑیاں، سنے یا سادہ بھی رکھ سکتی ہیں۔ یہ فرموں پر وحاری دار، جیومیٹرک لائڈ انگوں یا ہریے دار رنگے ہوئے بھی ملتے ہیں۔ اگر والو کے ساتھ پلاسٹک آف برس سے بنے ہوئے پرموں کی ٹھکیں بھی سجادی جائیں تو بھلی لگتی ہیں۔

گلدان ہمہ صفت یعنی ورسائل ہوتے ہیں

گلدان کے نقطہ سے پہلا خیال تازہ پھولوں کی آرائش کا آتا ہے تاہم یہ ضروری نہیں آپ ان میں کسی پودے یا جھاڑی کا تھار پھول یا پودے کی ڈنڈی یا کوئی شاخ جو فٹیل سے بڑی ہوئی ہو بھی رکھ سکتی ہیں۔ کلر فوکل بھی رکھ دے بنے ہوئے پھول پتے وغیرہ اور کچھ بھی اچھ نہ لگے تو کسی واز کو اکل خالی بھی رکھ سکتی ہیں۔

مٹیلو اور طاق سجانے کے لئے

چھوٹے، رنگ دار ضروری نہیں کہ سنہری پالش کئے ہوں یہ بھی ضروری نہیں کہ چاندی جیسے چمکتے دیکھتے روپ میں ہوں غیلے ہوں یا نہ ہوں وہ بھی سجائے جاسکتے ہیں۔ اب کرٹل ہو یا نہ ہو سیرکس بھی اتنے ہی دلچسپ اور پرکشش اسلوب رکھتے ہیں مٹیلو میں کم جگہ گھبرنے والے انداز رکھئے بہتر ہیں۔ کچھ واز و برے یا چہرے رنگوں میں ملتے ہیں اور کچھ خواتین یک رنگی گلدان ہی پسند کرتی ہیں لہذا اپنی پسند اور معیار کو ترجیح دیں۔

سائیلڈ یا بونے کے میزوں کی آرائش

چھوٹے طاق یا مٹیلو کے بعد آپ کھانے کی میز، سائیلڈ یا ایلا ڈریسنگ کی میز پر بھی اگر ایک چھوٹا واز رکھنا چاہیں تو ضرور رکھیں مگر یہ بہت زیادہ اونچے نہ ہوں اور زیادہ جگہ بھی



گہواری

دانا



عید آئی ہے چلے ٹرائی سجالیں

راحت شہباز

چند اوروں پر خاطر تو بیخ کرتی ہو یا شام کی پر تکلف چائے کا اہتمام ہو تو مارے رہیں بہن کا ایک تہذیبی معیار ہوتا ہے یوں تو بے تکلف احباب کے لئے سادہ سی ٹرسے میں بھی چائے اور شام کا ناشتہ پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ کوئی اصل نقیس کرکری نہ نکالیں۔ خوبصورت سے مگ نکال لیں۔ ان میں چائے پیش کر دیں۔ مہمان میزبان سے قریبی تعلق اسی وقت محسوس کرتے ہیں جب ان کے مابین محبت اور خلوص کا رشتہ استوار ہو۔ رویے دوست نہ ہو اور مقامات ہوں کوئی کسی کو بچا دکھانے کے لئے دھوکا دینا تو ان سے محبت اور خلوص کے لئے ندادا کر دیا ہو۔ سچ ہے کہ آج کل میں محبت کا سلوک، رواداری اور کسی کے لئے دیے و دلی فریضہ راہ کرنا دلی کی اصراری کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ بڑا پیمانہ ہے کہ کمزور یا رادار کم حیثیت والے رشتے دار بھی آجائیں تو ان سے محبت اور خلوص کے لہجے میں بات کی جائے۔ ان کے مسائل اور الجھنوں کو دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ اس طرح رویے بہتر ہوں تو مہمان کی رفتار میں میزبان کا وقت بھی اچھا گزرتا ہے لیکن اگر آپ عید کی جہاں بھی اور مصروفیت کی تھکن اڑھے، بڑاری سے عزیز و اقارب کے سامنے چائیں گی اور بے دلی سے عید ٹرائی لے کر لاؤ گے یا ڈرائنگ روم میں چائیں گی یا کسی دکاندار کو رجحنت سے آواز دیں گی تو کم از کم عید والے دن یہ رویہ مناسب نہیں ہوگا۔

مہمانوں کی تواضع کے لئے علیحدہ کراکری اور خاص کمرہ ٹرائی اس روز بہت کام آنے والی چیز ہے۔ آپ کو ٹرائی میں ایک وقت ناشتے کا سامان اور مشروبات لے جانے کی سہولت ہوتی ہے۔

تواضع کے لئے سب سے پہلے شیرینش کی جاتی ہے۔ بہت سے گھرانوں میں شیرینش کرنے کے لئے چھوٹے



86

Hostess Trolley

انگریزی زبان میں ہوسٹیس خاتون میزبان کو کہتے ہیں مگر یہ خاص ٹرائی کھانا گرم رکھنے کی اضافی صلاحیت رکھتی ہے۔ مٹری ٹکوں میں تقریباً 70% لمبر سے ڈائمنڈ لوگ اسی ٹرائی پر انحصار کرتے ہیں اور گھروں میں عام استعمال ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی بعض خواہشیں اب اس پر انحصار کرنے لگی ہیں۔ عید جیسے تہوار کے موقع پر دن بھر مہمانوں کا تازہ ہندھا ہوتا ہے۔ اس موقع پر آپ ہار ہار لون کا استعمال کر کے کھانے یا ناشتے کے سامان کا اصل رنگ، خوشبو اور ڈائمنڈ خراب تو نہ ہونے دیں گی اور نہ ہی یہ چاہیں گی کہ مہمانوں کے ہر تھک استعمال، عید یوں کی تقسیم، تیاریوں کے قہرے کہاں اور ملنے لانے جیسی سرگرمیوں کو ایک طرف چھوڑ کے صرف چکن کی جوتیوں کے انداز میں مسئلہ کا حل ہوسٹیس ٹرائی میں ایک ہار تو سرمایہ کاری کرتی ہے۔ اس میں کم از کم چار گھنٹوں تک تو کھانا گرم رہتا ہے تاہم اپنے وطن کے موسم اور درجہ حرارت کو پیش نظر رکھ کر ہمارے لئے مناسب بھی ہے کہ چار گھنٹوں سے زائد اس ٹرائی میں کھانا محفوظ نہ کریں کیونکہ مسلسل گرم کئے جانے والے کھانے خشک اور گھٹ میں بے رنگ ہو سکتے ہیں۔

Food Warmer

گرینڈ کھانے کے گرم ہار کو 180C پر گرم کر کے کوئی بھی طرح کا کھانا 1.5 گھنٹہ میں مہمانوں کو پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو Pyrex کی ڈشز کو ہار کے top پر رکھا جاسکتا ہے۔ یہ ڈشز کی نہ ہی ڈائمنڈ برسلے گا۔ عرب، مشرق وسطیٰ اور یورپین ٹکوں میں فوڈ وارمرز کا استعمال زیادہ دیکھا گیا ہے تاہم یہ ٹرائی کا متبادل نہیں۔ ٹرائی کو تحیث کر ہر مہمان کے سامنے سردی کے لئے لے جایا جاسکتا ہے۔ آپ جب چاہیں حسب فضا کسی چیز کا اضافہ کر سکتی ہیں۔ فوڈ وارمرز کو کسی حد تک متبادل ضرور ہے تاکہ آپ کے مہمانان گرامی کو بر وقت اور گرم کھانے مہیا ہو سکیں۔



چھوٹے پیالے و خوشنما سے گلاس رکھے جاتے ہیں۔ آج کے دن کی تواضع کا بھی اشارہ ہوتا ہے۔

ایسے مہمان گرامی جو کھانے پر مدد نہ ہوں اور جن کی تواضع ناشتے ہی سے کرنی ہو ان کے لئے لوازمات ٹرائی میں لائے جاتے ہیں۔

ٹرائی چائے کا سادہ سا طریقہ

آپ کی ٹرائی دو منزلہ ہے یا سہ منزلہ؟

پہلی منزل یا اوپر والے اسٹینڈ پر آپ مرکزی اہمیت کے خاص لوازمات رکھیں گی مثلاً شیر خورب، کباب، اسپرنگ رول، پڑا یا کوئی بھی ایسا آئٹم جو بہت ڈائمنڈ دار خوشنما اور لوگوں کی اکثریت کو پسند آتا ہو۔ دوسری منزل پر بقیہ لوازمات رکھیں۔ ٹرائی کا ڈیزائن آپ کو بطور دیکھنے کے لئے کتنی محنت لگایا کرتا ہے یہ پختہ ضرور نظر رکھیں۔ بطور یا پیش کرنے والی ڈشز بڑے حجم کی نہ ہوں تو کم جگہ میں زیادہ ڈشز کی سائی ہو رہے گی۔

مثال کے طور پر آپ دسی بڑے یا سلیم خوش گرمی ہیں تو ان کے مصالحات جات سب سے پہلی منزل پر رکھیں۔ تاکہ آپ کی دیگر ڈشز کے لئے جگہ دستیاب رہے۔ آخری حصے میں سردی یا لے، پٹیلی، کٹری اور گلاسز کے علاوہ پانی کا جگہ رکھا جاتا ہے اسی جگہ لٹو بھی کا پھر رکھیں جبکہ پیٹوں کے درمیان ایک ایک ٹوکھا چمکین علیحدہ رکھیں۔

آج کل سیرکس، لکڑی، شیشے اور کین کے علاوہ اسٹین لیس اسٹیل کے میٹریل میں بھی ٹرائیاں دستیاب ہیں۔ لکڑی کی ٹرائی میں اعلیٰ شیشہ یا برناتھ کی لکڑی استعمال ہوتی ہے جس کے گرد چینی کی کرائٹ مین شپ اس کی نزاکت اور معیار بڑھا دیتی ہے۔

• گلاس ٹاپ والی ٹرائیاں نازک ہوتی ہیں بہت احتیاط لگتی ہیں۔ یہ سفید دودھیلا سیاہ اور بھورے رنگ کے شیشوں سے آراستہ ہوتی ہیں کسی کسی پر آپ کو گلاس پریشنگ کے نقش بھی ملتے ہیں۔ یہ پھول چتریں اور جیہ میٹرکس زاویوں سے مزین ہوتی ہیں۔ ان پر آپ ٹرائی میں سہاگے یا دستکاری کے ساتھ خوش میٹس مٹاپے اور بچے بچے بھر ڈشز رکھنے تو گلاس پر نشان نہیں پڑتے۔

”میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں“

باغبان زبیدہ جمال کے ٹپس پڑھئے



میں نے پھول باہراتے ہیں، ہنر اور ہر پانی انسانی ذہن اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ میں سب سے باغبانی کو ایک صحت بخش مشغلہ بھی کہتی ہوں۔ بہت سے لوگ اس حدیث دور میں بھی لطافت کے نزدیک تر رہنا چاہتے ہیں۔ ان ہی میں سے ایک زبیدہ جمال بھی ہیں جو اپنے گھر میں ہنر اور ہر پانی دیکھنے کی شوقین ہیں۔ وہ اپنے ہاتھوں سے لگائے گئے پودوں کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کرتی ہیں۔ زبیدہ جمال پاکستانی نژاد برٹش وہ ہیں۔ جو آسٹریلیا کے خوبصورت شہر ملبورن میں کئی سالوں سے رہائش پذیر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ الیکٹرانک برٹش اور گھر کے کاموں سے فارغ ہوجانے کے بعد باقی کا سارا وقت اپنے کارڈن کو دیتی ہیں۔ حرسے کی بات یہ ہے کہ وہ باغبانی کسی نہ دگار کے بغیر کرتی ہیں، اس کے باوجود ان کا باغ بہت منظم نظر آتا ہے۔

آپ نے باغبانی کے حوالے سے ان کے تجربات سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ ”سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمیشہ موسم گرما کے پودوں کی تیاری سردیوں کے وسط سے ہی شروع کریں تو بہتر رہتا ہے۔ اس طرح سوئی پھل یا سبزی وقت پر تیار ہوجائیں گے۔ اسی طرح گرمیوں کے موسم سے ہی سردیوں کی کاشت کی تیاری شروع کر دینی چاہیے۔ پودے لگانے سے پہلے بھی کئی کام ضروری ہیں۔ اکثر لوگ لاطینی کی حد سے اس طرف مہر پر توجہ نہیں دے پاتے۔ تاہم زمین پر پودے لگانے سے پہلے زمین کی مٹی گھولیں اور پھر کران میں گویا پودے ٹھونس دیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پودے جلد ہی مر جھکا جاتے ہیں یا انتہائی چھوٹی قد و قامت کے نکلتے ہیں۔ اس طرح ساری محنت ضائع ہوجاتی ہے۔ یوں موزوں اور زرخیز زمین کا انتخاب ہی کامیاب باغبانی کی ابتداء ہے۔ اس کے لیے پہلے مٹی کو نرم کرنا پڑتا ہے۔ کم از کم ایک فٹ نیچے تک گھرنی سے کھود کر زمین کو اٹ پلٹ کر دیں۔ تاکہ مٹی کا چھوٹا حصہ اوپر آجائے۔ اس طرح سورج کی روشنی اور ہوا لگنے سے مٹی میں موزوں تبدیلیاں رونما ہوجائیں گی، اس کے بعد اسے ہاتھوں سے صاف کریں، چھرو وغیرہ نکال دیں۔

مٹی نرم ہوجائے تو اس میں کھاد ملائیں۔ میں تو قدرتی کھاد کو اہمیت دیتی ہوں، یہاں ملبورن کے سپراسٹور میں انک ایک لاکھ چاروں کی کھادوں کے ٹینکس دستیاب ہوتے ہیں اور ان پر باقاعدہ ٹیک بھی لگے ہوتے ہیں۔ جیسے گائے، بھیر یا کھر سے یا مرنے کی کھاد۔

اس کے بعد وہ کئی قسم کی مصنوعی کھاد بھی آسانی مل جاتی ہے، جو لوگ عموماً تجارتی فیماوں پر ہنر یا پھل پھول لگاتے ہیں وہ مصنوعی کھاد کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے پھل لگنے کی از وقت تیار ہوجاتے ہیں۔ تاہم میں قدرتی

ڈالیں، اس طرح پھلوں میں رس اور ملاقت پیدا ہوتی ہے۔ پودے کے ساتھ لگنے والی جھاڑی اور جنگلی جڑی بوٹیوں کی صفائی تو راکر دیں ورنہ وہ زمین کی توانائی چوس لیتے ہیں۔ یہ آپ کے کاشت کیے گئے پودوں کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہوگا۔

پھل اور سبزی آنے سے قبل پھول لگنا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس وقت بھی پودوں کو پانی دیں اور پندرہ دن بعد دوبارہ کھاد ڈالیں

پودوں پر پھل آجائے تو ان کے حراج کے حساب سے خصوصی دیکھ بھال کریں جیسے چھ کھدو پھل پر نکلتے ہیں۔ سرکنڈوں کی امداد اگر کرنل کو سہارا دے کر زمین سے ٹھوڑا اور بڑا لگایا جائے تو پھل خراب ہو سکتا ہے۔

پھل آجانے کے بعد پودوں پر کیڑے لگنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس سے پھل خراب ہوجاتا ہے، میں بازار سے خریدی گئی ادویات کی جگہ اپنے پودوں پر گھریلو ٹھیکے آزماتی ہوں۔ جیسے کیڑے مارنے کے لیے اسپرے کا محلول خود ہی تیار کرتی ہوں۔ اس کے لیے میں برتن دھوئے گاؤ لیکو یا مائیکسوپ (صاف بن) لیتی ہوں جس میں ہائیڈروکریٹ کا جز شامل ہو۔ ایک لی اسپن پانی میں ملا کر اسپرے کرنے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔

ایک گھبرے کے ملائیس پھلوں کے پودوں کے پاس رکھ دیں۔ اس کی محک ان کو ناپسند ہوتی ہے۔ کیڑے پودوں کے پاس بھی نہیں چسکیں گے۔ خاص طور پر سیب یا جڑی کے پودے پر اپنا پھل لٹکا آزماتی ہوں۔ اس طرح اپنے پھلوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھتی ہوں۔

پودوں کے لمباتاتی حصوں یعنی پھلوں، شاخوں اور ٹہنی اگر کسی بیماری کا شکار ہوجائے تو اسے فوراً کاٹ کر پودے سے بچھو کر کے جلا دیں۔ سخت جان پودے بر قسم کی زمین اور آب و ہوا میں آسانی پر ورش پالیتے ہیں تاہم نازک کوئلوں کو سخت سردی اور سورج کی تیز روشنی سے بچنا ضروری ہے ورنہ جلنے کا خدشہ پیدا ہوجاتا ہے۔

میں گرمیوں میں یہاں ٹھانڈا چھ کھد کر۔ پلے، بیکین، ہینڈی اور کھد لگاتی ہوں، جو کہ پاکستان میں رہنے والے لوگ آج کل لگا سکتے ہیں۔

کھد کو ہی ترجیح دیتی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی کھادوں میں مصنوعی ہارمونز ملائے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پودے تیزی سے جڑ تو پکڑ لیتے ہیں اور قد آور بھی ہوجاتے ہیں اور ان سے حاصل شدہ سبزی اور پھل کی جسامت بھی بڑی ہوتی ہے۔ پر وہ صحت مند کے اصولوں سے میل نہیں کھاتے انسانی جان کے لیے مفید نہیں بلکہ ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ ویسے اب تو پاکستان میں بھی ایسی ہارمونز والی کھاد کا استعمال عام ہو رہا ہے۔

- کھاد ڈالنے کے بعد زمین کو دو دن کے لیے ایسے ہی چھوڑ دیں۔
- دو دن بعد اس زمین پر پانی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ زمین صبح سے سیراب ہوجائے تاکہ کھاد کی زرخیزی کا اثر مٹی کے اندر تک پہنچ جائے۔
- ایک دن کے لیے زمین کو ایسے ہی رہنے دیں تاکہ پانی اور کھاد زمین کی طاقت میں اضافہ کر سکے۔

- دوسرے دن زمین کو دوبارہ نرم کریں۔ اس کے بعد بیج لگانے کا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ میں بیکوں کو بونے سے قبل پوری رات پانی میں بھگو کر چھوڑ دیتی ہوں۔ یوں وہ نرم ہو کر پھول جاتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان بیکوں میں سے کوئی بھی جلدی پھوٹ پڑتی ہیں۔

- اب زمین پر بیج بونے کا کام کرتے ہیں۔ بیج کو ہمیشہ ایک ایک کر کے لائن سے زمین میں دبا دیتے ہیں۔ اس طرح آپ کے پودے ایک ہی قطار میں پروان چڑھیں گے۔ جب ان کو نکالنا ہوگا تو کافی آسانی رہے گی۔ خاص طور پر Herba کی بوائی کرتے ہوئے اس بات کا خصوصی خیال کریں۔

بیج بونے کے بعد آپ پاشی کے لیے پانی کی مقدار کم کر دیں۔ جیسے اگر کوئی سبزی تیلے میں لگائی گئی ہو تو ایک گلاس کافی ہے۔ زمین پر لگائے جانے والے بیکوں پر پانی کی کم مقدار کا چھڑکاؤ کریں۔ آپ پاشی کرتے وقت احتیاط برتیں۔ زیادہ دیر تک زمین میں پانی جمع ہوجانے کی وجہ سے پودوں کی جڑیں گل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سارے پودے، بیکوں کے حدود نجاتی طریقوں سے بھی پیدا کیے جاتے ہیں، ان کو کلم، وہاب، اور گائیک کے ذریعے لگا جاتا ہے۔ جب پودے جان پکڑیں، تو ایک دن چھوڑ کر پانی

لائٹ صاحب کے حواج ہی نہ ملے ہیں۔ پوچھو اس سے کیا وجہ آج ہم بنے گا ملک کا؟ سب سمجھوں ہوں کیا سنا ہے حراجور کے دماغ میں۔ مل جائے مجھے ایک بار وہ لاکھ کھنچ تو ایک ہال نہ چھوڑوں بد معاش کے سر پہ سب اسی کا بویا ہوا ہے اللہ جانے کیا پٹی چڑھا گیا ہے، کیسی میل کی مدنی پھیری ہے آنکھوں میں کہ سوائے اندھن کے اسے کوئی ہات ہی نہ سوجھے ہے۔

”میں پوچھوں ہوں تو تو گھوڑی بیچ کر چلتا ہے گا گوریوں کے دیس گھگرے اڑانے گھر گھر کے ہاتی جتنے تاپے میں بند کر کے جاوے گا جنہیں نہ بھوک لگے گی نہ پیاس؟ کچھ تو سوچ، کچھ تو دھیان دے تو یہاں ہودے گا تو تیری سال دو سال کی کئی جڑ کر فردوس کو ادنیٰ چڑھا دیں گے، اللہ گھوڑی سلامت رکھے جس طرحیوں ابھی روکی ہوئی کھا کر گزارا ہو جائے ہے اسی طرحیوں گزرن ہوتی رہے گی۔ دیکھ بیٹے ہم چھوٹے لوگ ہیں ہمیں چھوٹی سی بات چھیں ہیں۔ یہ بڑے بڑے ملکوں کے بڑے بڑے سرکارا کام نہیں۔“ اماں کہتے جھکتے منہ ساجت پر اتر آتی۔

”ہاں! اور وہ سال مخلوط کا بچہ تو جیسے کسی کہار کی نہیں ڈپٹی کلنٹری اولاد ہے جیسی انگلیٹ، امریکہ، اڑا اڑا پھر رہا ہے۔ مگر تو دیکھو سالے کا دیکھتے ہی دیکھتے کیسا محل کا محل کھڑا کر دیا ہے۔ یہاں ہوتا تو وہ بھی کھڑا اور چھٹی ملی میں ہاتھ پاؤں تھڑائے اپنے ہاتھ کے ساتھ لگے لگے کے برتن بھاڑے ڈھال رہا ہوتا۔ مگر تم لوگ تو ہوی کنویں کے مینڈک نہ خود اس میں سے لکھنا نہ دوسرے کو لکھنے دینا۔“ عمار تھوڑیوں پر مل والے پاؤں کی ٹھوکر سے سامنے چڑھتی کا کوزہ چور چور کرنا نیم چمتی پہ ہا بیٹھا۔

فردوس تارہ بکٹی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ اس کے آگے رکھ کر مٹاتے ہوئے بولی

”اس کی ہاتوں کا بھی کوئی برا ماننا ہے بس یا؟ دل میلانہ کر فصد تھوک دے، میں لہناؤں میں تیرے لئے دعا کروں گی اللہ ضرور کوئی سبب بنادے گا۔“

”نہیں کھانا مجھے کچھ بھی لے جا میرے سامنے سے۔“ عمار ہدھراہی سے غرایا۔

”سرسوں کا ساگ اور بکٹی کی روٹی تو تجھے بہت پسند ہے دیکھ خاص تیرے لئے نکالی ہے تھوڑی سی کھالے۔“

ڈیپاس کے پاس چھوڑ کر وہ دھویں کی کلوں سے سیاہ چڑ جانے والی دیواروں والے دھڑکی خانے میں لوٹ آئی۔ جلدی میں تو ایلو پ پر چھوڑ گئی تھی جو اب جگر جگر بن رہا تھا۔ کچھ سارے ٹوٹے رہے تھے کچھ بھر رہے تھے۔

(جاری ہے)



شرم کچھ تو غیرت کر سب سمجھتی ہوں کیوں اچانک تیری آنکھوں میں نکھنے لگی ہے گھوڑی... ارے ہاپ نہ مارے پھدکی بیٹا حیرانداؤ۔ چار جماعتیں کیا پڑھ گیا ہے غلط سمجھنے لگا ہے خود کو۔ گھوڑی بیچ دیں تو کیا تیرا کلیجہ کھا دیں گے ہاتی کے جتنے...؟

”ہاں ہاں، اب یہی تو اوقات رو گئی ہے میری کہ بارہ جماعتیں پاس کر کے اس مرحلہ گھوڑی کی مال ٹھونکنے بندھاؤں، بھوسی سان سان کر رکھوں اس کے آگے اور بالٹ کر کے اس پہناؤں، کاٹھی اتاروں، پالان دھوؤں لہوڑوں مہارانی کا منج شام۔“

”ارے کبھت مارے کب چاہیں ہیں ہم کہ تو یہ سب کام کر؟ اور ذرا یہ تو بتا اس کی کمائی سے پہلے میرے شرم نہ آئے ہے اس کے کام کرے دقات گھٹے ہے؟ ارے فکر کر اللہ کا عزت سے طرل کی روٹی مل رہی ہے۔ محنت میں بھلا کیا شرم؟ اور یہ جو بارہ جماعتوں کا زعم چڑھا ہے تجھے تو ذرا یہ تو پتا چلے کس کے مل بوتے پر چڑھا ہے؟ اس گھوڑی ہی کے دم کے چورے ہیں سب، ارے تیری ماں جیسی ہے یہ بھی۔“

”چھوڑو اماں تم بھی کہاں بسا جتنی بن کر اس سے محبت کرنے بیٹھ گئیں، مت کو اس طرح جو ان ملی کو۔“ چھوٹی بہن لہروں معاملہ رفع دفع کرنے لگی۔

”ارے کوسوں نہ تو کیا کروں؟ وکیل صاحب سے منہ ساجت کر کے بد بخت کے لئے ان کے دفتر میں باپ کی نوکری پکی کرانی ہے مگر اس

ارے خدا اس دیس میں صبح کا سورج طلوع کرنا نہ کر، بس اتنا کرم اتنی عزت ہو کر آنے والے کل کی صبح یہاں کے سارے گھڑیاں بند ہو جائیں کہ جن پر اس ہستی کے شام و سحر کا انحصار ہے... روک دے وقت کو، ارے ساکت کر دے۔“

ارے خدا... ارے خدا! مجھڑوں کے انتظار کی زنجیر کے دوسرے سرے پر ماں کی رنجیدہ آواز پہ پھیلائے کلنٹری تھی۔

”عمار دراجے!“

کیا جھوت سوار ہو گیا ہے تیرے سر پہ، کیوں آسمان پر قنقل لگانے کو کر ہاندھے ہے...؟ ذرا دیکھ تو اپنے باوا کی ہڈی ٹھڈی کمر کی طرف کیسے کراؤ کر او کر سارا دن تا نگہ جوتے ہے بچاؤ... تو اتنا ہانکنا جہان سارا دن وہی جاسی بھرے ہے اتنا نہیں ہوئے ہے تجھ سے کبھی بھوسی ہی سان کر ڈال دے گھوڑی کے آگے۔ مرنے کی دن بھوکی پیاسی حب رو نیو سر پہ ہاتھ رکھ کر۔“

”ہونہ۔“ کتنی بار سمجھاؤں تم سب کو، ارے بھوساں مجھڑوں کوئی بی کے جراثیم کی طرح لپی ہوئی ہے پورے خاندان سے۔ آج چار پہرے دے جائے گی کل کو مر مرانی کسی سڑک پر گر کر تو دوئی مصیبت ڈھائے گی۔ اپنے ساتھ ساتھ کسی سواری کو لے بیٹھی تاحب پتا چلے گا۔“ عمار نے ٹٹک آ کر جواب دیا۔

”تیرا ستیا ناس عمار ارے! کیوں ماں کی بددعا نہیں لینا چاہے ہے؟ ہے



پیا سستار ہی ہے greenO

جوس بار چلے

جن کا دعویٰ ہے کہ وہ
صحت کو فروغ دیتے ہیں

شاہن ملک

تازہ پھلوں کا عرق یوں بھی صحت بخش ہوتا ہے۔ طبیعت کو لڑکت اور طہائیت دیتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی معاصر جسم کی چربی نہیں بڑھاتی۔ گرمی کے اثرات کو بھی دور کرتی ہے۔ یونانی شربت بھی دل و دماغ میں تروتازہ لاتے ہیں مگر بچے انہیں کم ہی شوق سے پیتے ہیں تاہم ان کی توجہ لڑکی ڈرگس سے بنا کر صحت بخش مشروبات کی بوجہ ہڈیوں کو کمزور کرنے کی کوئی نہ کوئی بیحدہ کوشش ہوتی رہی ہے۔

greenO کراچی نے اس کوشش میں والدین کا ساتھ دینا شروع کیا ہے۔ یوں تو آپ کو ہاتھ والی مشینوں کے علاوہ جوس پرنٹر رکھ کر کئی دکانوں میں مختلف پھلوں کے Juices اور Shakes عام دستیاب ہوتے ہیں لیکن greenO فوڈ کرتا ہے Salad Bar کے ساتھ ساتھ کچھ Smoothies، Healthy Blend Revivers اور چائیں کے الٹے کے ساتھ پھلوں کے تازہ عرق تیار بھی۔

ہم نے یہاں Tropical Fever آرڈر کیا۔ انگور، سیب اور پلوہیز کے ساتھ یہ ڈانکھ توں زبان نہ بھول سکے گی۔

ہماری ایک ساتھی نے Dream Date آرڈر کیا تھا کیونکہ انہیں بھجوری بہت پسند ہیں کیا آپ یقین کریں گے کہ تازہ بھجوروں کے ساتھ کچھ موسمی پھلوں کے اجزاء باہم مل کر ایک اچھا ذائقہ پیش کر رہے تھے۔ ”کیا بھجور کا فیک اس ٹیڈر سے بہتر نہیں“ ہماری ساتھی نے اس رائے کو رد کر کے ہمیں



ایک اسپین چمکایا یہ واقعی کچھ اور منفرد ایلٹے کا انتخاب تھا۔

اگر آپ وزن بڑھ جانے کے خیال سے یہاں نہیں آنا چاہتے تو غلطی کریں گے۔ greenO کے سٹریٹھیر نے ہماری معلومات میں اضافہ کرتے ہوئے کہا کہ ”آپ کو یہاں Slim Fat Yogurt Smoothies بھی مل رہی ہیں جن میں اضافی شکر قلعہ شامل نہیں کی جاتی۔ اس کے

علاوہ Mighty Changer، Juice Salvation آپ کی توانائی کو بحال کر دیتے ہیں۔

مجلساویے والی پیش سے بھاؤ کرنا ہو یا پیاس بجھانی ہو اور ساتھ ہی ساتھ تازہ



پھلوں سے تیار کی گئی کا خیال ہو تو کراچی کا greenO بہتر انتخاب ہے۔

اظہار تعزیت

محکم دلائل سے مزین و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ ہے۔ اس مکتبہ کا مقصد ہے کہ اللہ کا دوسرا نوان ان کے اہل خانہ سے اظہار تعزیت کر رہا ہے۔ معزز قارئین سے بھی ہماری استدعا ہے کہ مرحوم کے لئے ایصالِ ثواب کریں۔ اللہ چارک تعالیٰ انہیں جزا و رحمت میں جگہ دے اور ان کے پسماندگان کو صبر جمیل عطا کرے (آمین)

غزل اس نے چھیڑی

اجمل سراج

کچھ تصویر میں انکوں کی فراوانی ہے
 کچھ نہیں ہے یہ کوئی اور پریشانی ہے
 کیا ہو بے صبری و لہار سے اندیشہ مرگ
 جان لیا مرے حالات کی یکسانی ہے
 دیکھ تصویر تمنا سی مٹی ہے تصویر
 دیکھ یہ میں ہوں مری بے سروسامانی ہے
 شرح احوال جہاں دیکھئے آخر کیا ہو
 اس تماشے کا تو آغاز ہی حیرانی ہے
 کوئی نظارہ نہیں، کوئی تماشا نہیں
 ان فضاؤں میں اداسی ہے نہ ویرانی ہے
 تو کہ آئینہ عالم کا نظارہ کر لے
 مگر آسان کہاں اپنی نگہبانی ہے
 بے چینی سے ہے آرائش عالم اجمل
 جس کو معلوم نہیں ہے کہ جہاں قالی ہے

جاذب قریشی

راتے میں لہر ترک سحر آجائے گا
 پاؤں چلنا بھول جائیں گے گھر آجائے گا
 اعتبار خواب سے تازہ رہیں گے جسم و جاں
 پیاس کے صرا میں پانی کا ہنسا آجائے گا
 پھول میں مٹی کی آواز ٹپکتے بند ہے
 پتروں کو دیکھ آئینہ نظر آجائے گا
 خواہشوں کے گرد آلودہ مٹی بچنے جائیں گے
 اس خرابے میں بھی شاخوں پر شر آجائے گا
 دھوپ میں جتا ہوا دن جب بجے تو دیکنا
 شام کے چہرے پہ رنگ سحر آجائے گا
 وہ درتے میں نظر آئے تو جاذب دیکنا
 اک اچالا سا دردِ دیوار پہ آجائے گا

ڈاکٹر اقبال پیرزادہ

دھوپ کے دشت کو دھانی تو بہت کرتا ہے
 اک دیا، شام سہانی تو بہت کرتا ہے
 خود یہ بھی نوحہ کناں ہو بھی اسے جان ستم
 تو مری مرثیہ خروانی تو بہت کرتا ہے
 یہ نہیں جانتا، ہوتی ہے جوانی کیا چیز
 قصہ گو، ذکر جوانی تو بہت کرتا ہے
 یاد آتا ہی نہیں، کب مری بیت کی قسی
 پیش دو، پیش کشالی تو بہت کرتا ہے
 میری دلدل کو، پہنچا نہیں دریائے جوں
 چیز گرچہ روانی تو بہت کرتا ہے
 آگ سے آگ بجھاتا ہی نہیں ہے، وہ بھی
 شعلہ رو، شعلہ بیانی تو بہت کرتا ہے
 ہائے وہ مضمض کہ کہتا نہیں دل سے کچھ بھی
 میری تعریف دہانی تو بہت کرتا ہے



60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ



بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین تشو و نما کے لیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



شعراء کرام کا کام ادبی ہو یا فلمی (دلی سے مراد غیر معیاری یا نیک بندی) فلمی موسیقی کی بدولت فلم کا اہم حصہ بن جاتا ہے۔

پاکستان میں فلمی صنعت کی تاریخ کافی پرانی ہے بلکہ قیام پاکستان سے پہلے بھی لاہور میں فلمی صنعت قائم تھی اور ممتاز اہل فلم، ہدایت کار اور فن کار اس سے وابستہ تھے۔ ایک زمانے میں لاہور میں تھری کی ہوئی فلمیں اپنی موسیقی اور دیگر گونا گوں خوبیوں کے باعث سارے برصغیر میں مشہور تھیں۔ پھر ایک وقت یہ فوج بھی آگئی کہ جب لاہور کے فلم سازوں کی فلم نمائش کے لئے پیش کی جاتی تھی تو یہی اور ٹکٹ کے فلم ساز اپنی فلمیں روک لیا کرتے تھے۔ یہ اس بات کا اعتراف تھا کہ لاہور کے فلم ساز معیار کے اعتبار سے یہی ٹکٹ اور دراصل کے فلم سازوں سے کم تر تھے۔

قیام پاکستان کے بعد فلمی جماعت فلمی صنعت ہوتی رہی جس سے ہستی کے فلم ساز خائف تھے۔ لہذا ان کی باعث لاہور کے فلمی نگار خانے آتشزدگی اور بھارتی کا نشان بن گئے۔ پاکستان کے فلم سازوں کو ٹکنڈ اور طے کے ڈیجری وراثت میں طے قیام پاکستان سے پہلے سرمایہ کار غیر مسلم تھے جن کی فیکٹریں اور ہنرمندوں میں کافی تعداد مسلمانوں کی بھی تھی۔ لاہور سے غیر مسلموں کے رخصت ہونے کے بعد پاکستان کی نوآبادیہ فلمی صنعت کو سنبھال دینے اور پرانے چھانے کی ذمہ داری مسلمان فنکاروں، ہدایت کاروں اور ہنرمندوں کے کندھوں پر آگئی۔ یہی سے ہجرت کر کے آنے والے فنکاروں نے بھی اس کی از سر نو تعمیر میں نمایاں حصہ لیا۔ انیس سو پانچ کے اقتدار کا دور حالات سازگار نہیں تھے اس کے باوجود 1948ء میں پاکستانی فلمی صنعت نے اس شعبے میں کام کا آغاز کر دیا تھا۔ فلموں کی نمائش بھی شروع ہوئی تھی۔ ابتدائی مشکلات پر قابو پانے کے بعد فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے نامساعد حالات کے باوجود صبر و تحمل کا مظاہرہ کیا جس کا واضح ثبوت یہ ہے کہ بھارتی فلمی صنعت کے مقابلے میں فلمیں تیار کرنی شروع کر دیں۔ حالانکہ بھارت کی فلمی صنعت مضبوط بنیادوں پر قائم تھی اور سرمائے کی بھی وہیں فراوانی تھی۔ پاکستان میں فلمی صنعت کی نشو و نما اور ترقی ایک قابل تعریف حقیقت ہے۔ خاص طور پر اس صورت میں کہ حکومت کی جانب سے سرپرستی تو کہاں اس صنعت کے ساتھ سوشل مابن جیسا سلوک کیا گیا۔ اس کے باوجود یہ ایک خود رو پودے سے بڑھ کر قادر و درخت کی حیثیت اختیار کر گئی۔ حکومت سے شکایت اپنی جگہ بجا لیکن یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ خود فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے بھی کوئی باقاعدہ نظام اور طریقہ کار مرتب کرنے اور اپنانے کی کوشش نہیں کی۔ ساری دنیا میں فلم کو اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایک اہم مضمون کی حیثیت حاصل ہے لیکن پاکستان میں فلم کے بارے میں کوئی اور دیا دہ سکا موجود نہیں ہے۔ اسی طرح فلم کے مختلف حیلے اور فنکاری شعبوں کے بارے میں بھی کوئی اچھی تعریف نظر نہیں آتی حالانکہ دوسرے ملکوں میں اس موضوع پر بے شمار کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

فلمی شاعری

ادبی شعراء کا کلام نظم، گیت اور دوہوں کی صورت میں فلمی موسیقی میں اکثراً پیشکش کیا جاتا رہا ہے اور پیش کیا جاتا رہے گا۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ

آئینج کے اراموں میں شعراء کا کام موسیقی کی دھنوں کے ذریعے ڈرامے کا حصہ بن کر سامنے آنے کا رواج چلا اور اسے فلم میں بھی اپنایا گیا۔ فلمی شاعری نے اس قدر ترقی کی کہ شعری ادب کو عوام میں مقبول بنا دیا۔ غالب اور بہادر شاہ ظفر کے کلام تک کو فلموں کے ذریعے زیادہ شہرت ملی۔ تصویر نقوی مرحوم اعلیٰ پائے کے گیت نگار تھے جو انہوں نے فارسی اور عربی ترکیبوں کو فلمی شاعری میں حصار دے کر لایا۔ جس کی ابتداء انہوں نے قسلا، ہدایت کار اور فلم آرٹسٹ نذیر صاحب مرحوم کی فلم "بلی" مجنوں سے کی اور اس فلم میں نذیر صاحب مرحوم اور میڈم سونل نے بیرو بیرون کا رول بھی ادا کیا تھا۔

سنائی، بھرتی، نذر کے قدم قدم پاؤ
بھارتی نے بھارتی شعری ادب کو عوام میں مقبول بنایا، وہ بھارتی، ادبی اور فلمی

شاعری میں اپنا ایک مقام رکھتے ہیں جبکہ عزیز قادری مرحوم نے احمد رانی سے بہت زیادہ فلمی کہانیاں اور گیت لکھے لیکن مرحوم وہ مقام بھارتی شاعری میں حاصل نہ کر سکے جو احمد رانی کو فلمی اور ادبی بھارتی شاعری کی دنیا میں حاصل ہے۔ حبیب جالب مرحوم پر دیگر سید شاعر نے جتنے بھی فلمی گیت یا فلمیں لکھیں ان سب کا انداز پر دیگر سید تھا۔ نظم ہو یا گیت فلمی موسیقی کے ذریعے فلمی کہانی کا ایک حصہ بن جاتا ہے لیکن یہ بات مجھے کہنے میں عار نہیں کہ فلمی شاعری بعض اوقات فلمی شاعری ہو کر رہ جاتی ہے۔ مثلاً بلند پایہ شعر کے الفاظ اگر موسیقاری دھن کو ماس نہیں آئے تو پھر شاعر اپنے شعر کے الفاظ اور ان کی ترتیب کو تبدیل کرنے کے لئے مجبور ہو جاتا ہے اس طرح یہ بلند پایہ شعر ایک عام شعری شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ایک ہندی کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے۔ فلمی شاعر کو بہت بلند ہو کر نہیں جا جا رہا اشعار میں گانے کی جوائنٹن کو مد نظر رکھتے ہوئے سین کے پورے مضمون کو بیان کر دینا ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں گانے کی جوائنٹن المیہ ہو یا طرہ یہ فلمی گیت اس کی سب سے بڑی تشریح ہوتی ہے۔ فلمی شعراء حضرات کی مہارت کا یہ عالم ہے کہ وہ صغیر و کبیر کے الفاظ کے بانی ہوئی دھن پر گیت یا نظم کے شعر کہہ دیتے ہیں۔

ARBELLA



ARBELLA is a registered trademark of Noor Brands.

ARBELLA is a registered trademark of Noor Brands.
We are also available in various sizes and quantities.
We also offer whole wheat flour and whole wheat pasta.
We are also available in various sizes and quantities.
We are also available in various sizes and quantities.

For more information, please visit our website.

E-mail: info@noorbrands.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

چند تقریبات اور اعزازات کا احوال



عالمی ادارہ صحت نے پاکستانی ڈاکٹر ڈوا القادر بھٹہ کو دیا ایوارڈ

ورلڈ ہیلتھ ایسوسی ایشن نے پاکستانی ڈاکٹر ڈوا القادر بھٹہ کو بچوں کی صحت اور نوسولوجی کی زندگی کو بچانے کے حوالے سے کی گئی کوششوں کو سراہتے ہوئے جینوا میں منعقدہ ورلڈ ہیلتھ ایسوسی ایشن ڈوگرٹری میٹنگ میں ڈاکٹر بھٹہ نے ایوارڈ کے بعد اپنے خیالات کا اظہار یوں کیا ”مجھے بہت خوشی ہے کہ عالمی سطح پر بطور پاکستانی ڈاکٹر میری ادنیٰ کوششوں کو سراہا گیا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ اس عالمی فورم پر ایک پاکستانی ڈاکٹر کو ایوارڈ سے نوازا گیا ہے۔ ڈاکٹر بھٹہ آغا خان اسپتال سے ایف ٹی سی کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں بھی بچوں کی صحت کے حوالے سے ایک اسپتال میں کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ انڈیپنڈنٹ ایکسپٹ رپوٹنگ گروپ کے ان سات اراکین میں سے ایک ہیں جنہیں اقوام متحدہ کے جنرل سیکریٹری نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق ملینیم ترقیاتی اہداف پروگرام کی نگرانی کے لئے مقرر کیا ہے۔



پاک بھارت مشترکہ پروڈکشن Theatre For Peace

پاک بھارت تعلقات کو بہتر بنانے کے لئے سیاسی کوششیں تو اپنی جگہ ہوتی ہی ہیں لیکن امن کی آشا کے پروگرام غیر سرکاری طور پر دونوں ملکوں کے درمیان خیر سگالی کے اقدامات کر رہے ہیں۔ حال ہی میں انڈیا اور نیپل وچن کے معروف برادیت کارش بد محمود ندیم نے پنجابی اور ”انڈیائی واسندہ“ (انڈیائی ماں کا خواب) کے نام سے تحریر کیا اور یہ کھیل انڈیا اور پاکستانی اداکار مل کر کھیلے گئے۔ یہ اجوکا خیمہ ماضی میں بھی پاکستان بھارت پروڈکشنز کا کارہا ہے۔ جولائی سے اگست کے وسط تک یہیں فارخیمز امرتسر اور لاہور میں انڈیا ہول ڈرامے کی ڈائریکشن اوشا گنگولی نے دیں اور جیسے بھارتی میڈیا نے مختلف اور دلچسپ کھیل قرار دیے۔



رئیس علوی کی تصنیف ”اندرون شمال کا تنگ راستہ“ کی رونمائی

ممتاز شاعر و ماہر تعلیم پروفیسر محمد رئیس علوی کی کتاب اندرون شمال کا تنگ راستہ کی تقریب رونمائی سے پروفیسر آصف انار کا، ڈاکٹر آصف قرنی، جاپان قونصلیٹ کی ڈائریکٹر کچھل محترمہ سوچیہ بیرو کو اور صاحب کتاب کے علاوہ محترمہ وضاحت نسیم نے خطاب کیا۔ یہ کتاب جاپان کے عظیم شاعر ادہا جیگو کے سرخیل متاوشو کے سطرانے کا ترجمہ ہے۔ مہمان خصوصی ضیاء الدین یونورشی کے وائس چانسلر اکٹر بیرو زادہ قاسم نے کہا کہ اس کتاب سے ان کی جاپانی اور اردو زبان کی مہارت کا ثبوت ملتا ہے۔



Medora

Matte,

Semi Matte,

Glitter

and

Glossy

Lipsticks

with matching

Nail Polish



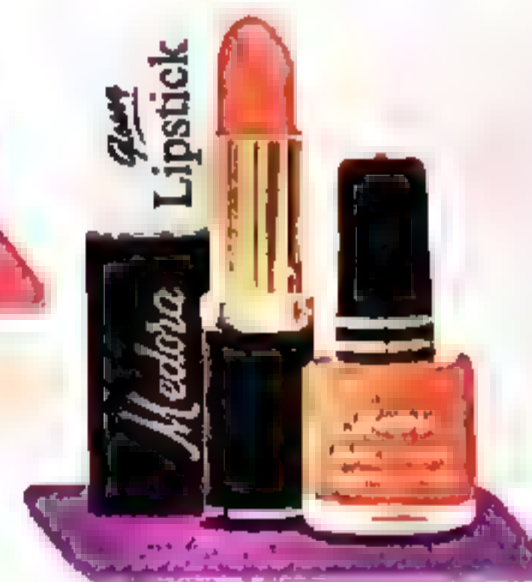
MATTE
IN 90 COLOURS



SEMI MATTE
IN 20 COLOURS



GLITTER
IN 21 COLOURS



GLOSSY
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM

REVIEWS BOOKS

OPERATION 021

خوشی کی تلاش میں

مصنف: بعداظمی

صفحات: 184

قیمت: 150 روپے

ناشر: اکادمی بازار یافتہ، کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

مرثیہ مرگ خیر، آواز قسطنطنیہ اور عذاب مساجد کے علاوہ ان کے متعدد نظموں اور قولوں کے مجموعے منظر عام پر آ چکے ہیں۔ سترہ برس خوشی کی تلاش میں دو زبانوں میں شائع ہونے والا ایڈیشن ہے اس میں نظم اور انگریزی ترجمہ بھی شامل ہے۔ فضا اظمی کی شعریت، استعارے، علامتیں اور تخلیقی انفرادیت متاثر کن ہیں۔ فضا نے شاعری شاعرانہ تخلیق کا نہیں کہا ناچا ہے نہ اپنے اسلاف کی پہچان کم کرنا چاہتے ہیں۔ آپ بہتوں کے شاعر ہیں اور جانتے ہیں کہ کون کون سا روٹا دیا جائے خود کسی کی پکار بنانے کی شاعری کو کہہ سکتے ہیں لہذا ان کی فکری سطح ملاحظہ کرنے کے لئے خوشی کی تلاش میں ضرور پڑھئے۔ ایک تو علامہ اقبال جیسے اسلوب اور شعری قوت کے رنگارنگ غدو غل آپ کو فوری طور پر متاثر کریں گے دوسرے فضا صاحب نے اپنے امکان کو قریب قریب پایا ہے۔ ان کے سطر کا گہرا تعلق روح عصر سے ہے۔ اس قدر خوبصورت شاعری تو ہمارے صبر کے لئے نیک قال ہے۔ انہیں نے حال کے ساتھ آئندہ کو کچھ موجود میں دیکھ لیا ہے۔ کتاب بے حد عمدہ صفحات پر شائع کی گئی ہے اور صرف ایک سو پچاس روپے میں ایسی عمدہ کتاب کا دستیاب ہو جاتا شاعری کا ذوق مطالعہ رکھنے والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ پڑھئے تو یقیناً یہ عقدہ کھلے گا کہ آخر خوشی کی تلاش کا سر ہمارے ہاں سے کیسے جڑا ہوتا ہے؟

وحشت ہی سہی

مصنف: نایم احمد بشیر

صفحات: 232

قیمت: 450 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

معروف ترقی پسند قلم کار اور صحافی احمد بشیر کی ہولناک سا جہزادی نایم احمد بشیر صاحب طرز ادیب ہیں۔ حال ہی میں ان کے 26 افسانوں پر مشتمل مجموعہ شائع ہوا جسے ادبی حلقوں میں خاصی پذیرائی ملی۔ نایم کے قلم کی کاٹ، ان کے منفرد انداز اور کرداروں کی زبان میں سچائیوں کی تصویریں دیکھنی ہوں تو وحشت ہی سہی کے افسانے پڑھئے۔

ان کے افسانوں کے کردار شہروں میں صحرائی عجمانیوں کو سمیٹتے ہوئے ملیں گے اور کبھی طوفان و بادبان کے رشتے اسے اپنی سمت ہلاتے نظر آئیں گے۔ نایم کے اندر چھپی تخلیقی صلاحیتوں سے مالا مال ایک فنکارہ چھپی ٹھہری ہیں جو اپنی حساس طبیعت اور انصاف کے پیلوسے جگ بیتیاں سناتی ہیں۔

بانو قدسیہ جیسی ہاکمال ادیب نے ان کو خراج تحسین پیش کیا ہے تو یقیناً ان کی صاحب رائے سے کسے اختلاف ہو سکتا ہے۔ ان کی پہلی کتاب ”ایک تھی ملکہ“ نے بھی ادبی ناقدوں کو حیرت میں مبتلا کیا تھا مگر کیوں؟ وہ صاحب طرز ادیب و صحافی احمد بشیر کی ہاملا صیت مٹی ہیں جنہیں آرٹ، ادب اور شاندار لکچر ماحول بچپن سے میسر آیا۔ امریکہ سے پاکستان منتقل ہونے کے بعد انہوں نے مغربی، یورپی اور پاکستانی طرز فکر اور ماحول کے دلچسپ ترین مشاہدے کو صوفی قریح اس پر یکجہرا ہے۔ عمدہ کاغذ پر شائع شدہ دلچسپ افسانے ضرور پڑھئے۔



ڈائریکٹر: جمشید محمود شاہ

پروڈیوسر: دریا بختیار، ادا ان خان

کاسٹ: شان شاہد، آصف علی، ایمان مسعود، مصطفیٰ بھٹی،

شعون عباسی، مایوب کھوسو، جمشید شاہ

پاکستانی سینما اپنی جون بدل رہا ہے۔ کہانی ایک جڑے کی سیاسی جدوجہد اور سماج میں اپنی قبولیت کے لئے خوش آنے والے مسائل سے متعلق ہے۔ زبان عامیانی سطح کے ذوق کا بھی بطور خاص خیال رکھا ہے۔ یہ فلم تقریباً مکمل ہے اور ان کی کوشش ہے کہ 14 اگست ایم آر ڈی کے موقع پر اسے ریلیز کر دیا جائے اور واقعی اس فلم کی نمائش کا بھی وقت مناسب ترین ہے۔ ہم اس فلم کی سینما نوگرانی کے کائل ہوئے ہیں یقیناً آپ بھی بڑے پردے پر دیکھ کر اسے سراہے، مائدہ نکلیں گے۔ زبان نے اس سے قبل ہاؤ فلم بنائی تھی مگر اسے فلم بنوں نے رد کر دیا تھا مگر اب کہ آپریشن 021 کتنا کامیاب ٹھہرتا ہے یقیناً یہ ہم سب کی آزمائش ہے۔ یہ فلم 021 اس سے قبل آپریشن 021 کے نام سے تیار کی گئی۔ پروڈیوسر ان کے مطابق یہ Spy-action اور Thriller مودی ہے۔ کہانی افغانستان اور پاکستان کی سیاسی پچھلش کے علاوہ بلوچستان کی علیحدگی کی تحریک سے متعلق ہے۔ اس فلم کو ملٹی پھیل زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے جن میں انگریزی، اردو اور پشتو شامل ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک میکسیکن آرٹسٹ ال فوسو نے تیار کیا ہے جبکہ ڈائریکٹر سرگس کے وجے کی مدد میں اضافہ ہونے کے باعث پاکستانی ڈائریکٹر جانی نے ان کی نشست سنبھالی۔ بہر حال بقول شان شاہد ”فلم دیکھنے کے لائق ہے اور یہ ادارے خاص مختلف فلم ہے۔“

DRAMA MO

لا

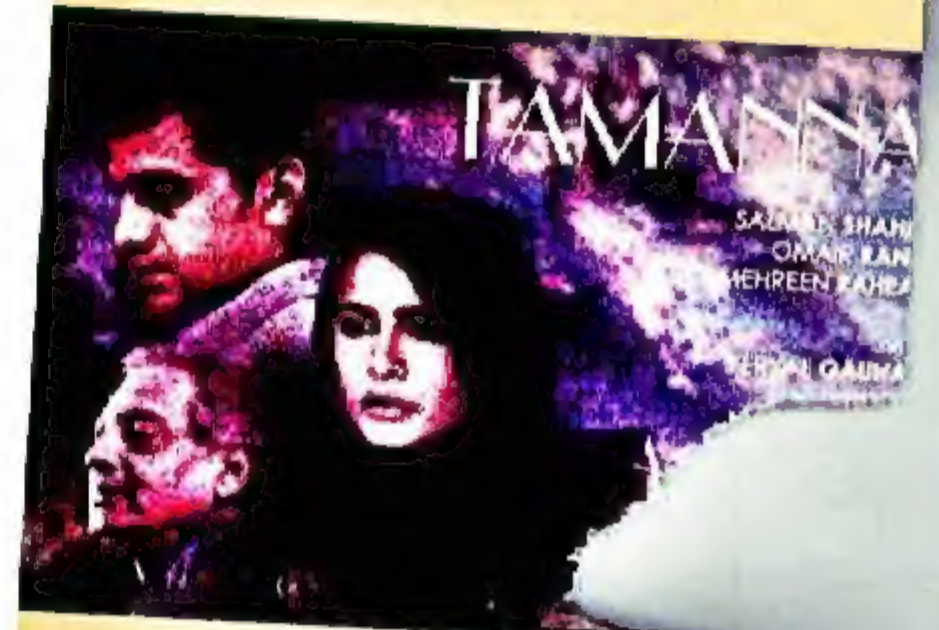
مریم کیسے جئے

کاسٹ: میاں حسن قوی، سکی راجیل اور سیرین بلوچ
پیشکش: فاروق رند

کاسٹ: حنا الطاف، گلنہ، اعجاز شاہ، مسکری، عمران اسلم،
عمرو اختر، صائر قریشی اور وردانہ بیٹ
پیشکش: عارف حسین

سرمد صہبائی ترقی پسند ادیب اور سرکاری ٹیلی ویژن کے اسکرپٹ ڈائریکٹ سے وابستہ رہے۔ خود بھی مجھے ہوئے بدایت کا رہیں ان کی آرٹ فلم "نکارگل" کو میڈیا کے حلقے میں پذیرائی ملی تھی۔ لاہری کا لفظ ہے جس کے لغوی معنی نہ یا نہیں کے ہیں۔ سیریل کی مرکزی کہانی ایک لاہری نوجوان سے شروع ہوتی تھی اس اکلوتے نوجوان کو انگریزی قسط میں پتا چلتا ہے کہ وہ لے پالک اولاد ہے اور اس انکشاف کے بعد نہ تو وہ امریکہ پڑھنے جانا چاہتا ہے اور نہ ہی نئی ٹی وی چاہت کو پروان چڑھانا چاہتا ہے۔ سرمد نے نہایت یوں انداز میں ایک سید گھرانے کی ماڈرن لڑکی کی ہڈی ہڈی نکلتی پڑے کی ہے وہ آگے چل کر قہقہے سرکاری نظام کی ٹھانڈوں اور روایتوں کو منظر عام پر لا رہے ہیں۔ فاروق رند کی پروڈکشن اچھی ہے اور توقع کی جاسکتی ہے کہ لاہری ڈرامائی سلسلوں میں اپنی انفرادیت کے باعث علیحدہ پہچان بنائے گا۔

ہنگامی، شک اور وہم ایسی اخلاقی و سماجی برائیاں ہیں جو انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ "مریم کیسے جئے" جوں سال ادیب اور سماجی نرست سن کی اس تحریر کو عارف حسین نے ڈائریکٹ کیا ہے۔ ARY ڈیجیٹل کے اسکرپٹ ڈائریکٹ سے وابستہ معروف سماجی مضمون نگار کے مطابق "یہ سیریل انسانی مسائل، اس کے بے پایاں اضطراب اور گہرے پیچ و تاب کی کہانی پر مبنی ہے جسے انفرادیت کی وجہ سے ناظرین میں مقبولیت مل رہی ہے" اور بلاشبہ اس میں کسی شک کی گنجائش بھی نہیں کہ مصنف اور ہدایت کار دونوں نے کہانی کی بہت عمدہ ڈرائنگ کی۔ اس سیریل کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ عورت کے دکھوں اور دکھوں کی داستان کہتے کہتے خود درجی کا ہڈ پھینکنا اور ہلکے یہ فلم روح کو زندہ رکھتے ہیں۔ عورت اور اس سے وابستہ ہر کردار آنے والے اچھے وقت کا متانتی نظر آتا ہے۔ سیریل کے عنوان میں بھی انفرادیت ہے اور ڈرائنگ بھی عمدہ ہے۔



ڈائریکٹر: اسدین مور
کاسٹ: مہرین راجیل، سلمان شاہد، نریمان گوہر، میر مراد

پاکستان میں ایک خوش آمد بات فلم گھر میں نئے خون کا شامل ہو جاتا ہے۔ لالی وڈ نے اپنے پرانے مشہور عادات یعنی گنڈے، بد معاشرت اور گھروں کو بالائے طاق رکھ کر سادہ رو مانوی مکتبہ فکر کے تحت خوبصورت کہانیاں لکھنا شروع کی ہیں یا پھر میلوڈراما، سسٹمز اور قہرل کے ساتھ ڈرامائی زاویوں سے کہانیوں کا انتخاب کیا ہے نہ تو تھرر فلم تیار ہوا اور نہ ہی جدید تکنیکی مہارتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے حالی گئی ہے جس میں ہمیں عمر رسیدہ شوہر کی جوں سال خوبصورت بیوی کے جذباتی مسائل کے ساتھ ساتھ ماورائی اور فلسفاتی سطح کی پروڈکشن بھی دیکھنے کو ملے گی۔ شاندار صوتی و تصویری اثرات، رنگوں کے امتزاج اور بہترین سائنس کمالات پہنچی اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ بھی کہہ سکیں گے کیا یہ واقعی پاکستانی فلم ہے؟ اگر پاکستانی سینما کا Revival ہو گیا تو کیا بات ہے! ہفتھ لی شیفر کے ناول Sleuth پر مبنی یہ فلم پاکستان کے علاوہ برطانیہ میں شوٹ کی گئی ہے جسے اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے تاہم فلم کا پس منظر قطعی پاکستانی معاشرت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس فلم کے لئے ساحر علی ہنگامے موسیقی ترتیب دی اور گوگا راجست فتح علی خان کو اس کی گائیکی پر لندن انشین فلم فیسٹیول ایوارڈ دیا گیا ہے۔ تنہا کو چلی Neo-Noir پاکستانی سودی کیا جا رہا ہے جسے سادہ ترین لے پروڈیوس کیا ہے۔



شاوران کی محفل

☆ موافق پھر
اعل اور یاقوت

آمل

نشان
بهترشده

☆ سیارہ
سورج



دائرہ صحت میں اس کا فہر یا لمچاں ہے اور اپنی حیثیت میں یہ جامد ہے۔ آتش نگون کا دوسرا رکن برج اسد حاکمیت، توانائی، جرأت و بہادری اور اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ دل اور پشت ایسے جسمانی اعضاء ہیں جو اس سیارے کے اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی بیماری سے کمزور ہو جانے کے بعد بہت جلد تندرست و توانا ہونے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسد مرد شاعر اور طریقے سے محبت کرنے والے کامیابیوں کو تسکین بخشنے والے تصورات، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں مگن، اپنے اتحاد و توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو کھڑکڑا کر دہ کرنے والے اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں جبکہ اسد صورت خوش گفتار ہر ایک کو گرویدہ بنانے والی اور اپنے خاندان کی عزت و شہرت کا پاس رکھنے والی نہایت پر غلوں ہوتی ہے۔

آپ کے مزاج میں معاملہ فہمی اور دور رسائی کا فقدان نہیں۔ آپ کی ذاتی کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ آپ تیار رہنے کو ترجیح دیں گے جبکہ عید، شادی اور تقریبات کی مصروفیات آپ کو گھیرے رکھیں گی۔ آپ کی تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافہ متوقع ہے۔ مالی حالت بہتر ہے۔ میزان خواتین شوہر کے ساتھ حمایت و شفقت کا یہ تاؤ کرے گی۔



اس مادہ ضرورت میں اضافہ رہے گا۔ اندرون ملک اور بیرون ملک سفر کا امکان ہے۔ سیاسیات، تاریخ اور آرٹ سے دلچسپی پڑھے گی۔ کچھ نئی قلمی کاموں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ کاروباری افراد کے لئے یہ مناسب ہے کہ وہ پانچر شپ نہ کریں اور اگر کریں تو پانچر شپ پر سب سے زیادہ تنقید نہ کریں۔ حاکمانہ رویہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ آج کی پڑھائی مگر اظہارِ اجات پر بھی قیود رکھنا مشکل ہے۔



اس ماہ بھی مضبوط قوت امدادی کام آئے گی۔ بچے اردووں سے اپنا مارگٹ حاصل کر سکیں گے۔
 دوسروں کے اثر زیادہ قبول نہ کیا کریں۔ کاروبار میں شراکت داری بہت فائدہ نہیں دے گی۔ شریک
 حیات کے لئے مسائل نہ کھڑے کریں۔ اگست کے اوائل میں گزے ہوئے تعلقات اس ماہ کے
 آخری نصف تک بہتر ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ آمدنی بڑھے گی بس اخراجات پر کام پانا ضروری ہے۔



یہ مہینہ آپ کے لئے لی جلی کیفیت رکھتا ہے۔ نئی دلچسپیاں خانگی اور کثیر یزد و دلوں شعبوں میں
 بڑھیں گی۔ کیریئر میں عزت بھی ملے گی۔ ولولہ اور جوش برقرار رہے گا اور تعلیمی شعبے سے متعلق
 آگہ راحات اور خوشی حاصل کر سکیں گے۔ جوڑا عورت اگر جلد ہاڑی نہ دکھائے تو وہ جوڑا نہیں لیکن
 یہ کیفیت جذباتی مسائل کا سبب بنے گی۔



پک کے موقع ششامی، اذان اور معاملہ حق کی مہارت کی سادشوں پر حاوی ہو رہی ہے۔ حاسدوں نے با نقصان پہنچا کر قبا پہنچا لیا۔ اب تحریر و تکریر کا کمال رکھنے والے لی سکون حاصل کر سکیں گے۔ خیال ہے کہ ہاں سے اور پیٹ کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ذی ذہن قدامتیں آپ کے لئے مناسب رہیں۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان نظر آ رہا ہے۔



آپ بھی بھی کم مرتبہ اور سطحی صلاحیت رکھنے والے افراد کو دوست نہیں بنایا کرتے لیکن بسا اوقات مالی حیثیت دیکھتے دیکھتے آپ بے وفا اور خود غرض لوگوں کے غیر مناسب رویے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس ناوک 15، 16 اور 18 تاریخیں زیادہ سحر ہیں۔ صدقہ اور خیرات جاری رکھیں۔ اگر طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب ہے تو اس سے مستفیض ہوں۔



آپ بہت ذہین آدمی ہیں مگر حواض میں غمر وادی کی کمی ہے۔ دوستانہ فضا میں کام کیجئے مگر دوستوں کی پرکھ بھی کرنا سیکھیں۔ تعلیمی میدان میں آپ کو کامیابیاں ملنے کی توقع ہے۔ گمریلو یا رائٹس اور گمرک کی تعمیر کی طرف میلان بھی بڑھے گا اور حالات بھی ایسے پیدا ہوں گے فرشتیکہ یہ ماہ آپ کے لئے بہت اچھا ہے۔ صدقہ و خیرات ضرور کیا کریں۔ مالی حالات بہتری کی طرف جارہے ہیں۔



آپ کی حساسیت بڑھے گی۔ تمہاری کا احساس متائے کا لیکن آپ کو اپنی کیفیت اور مزاج پر قابو پانا آتا ہے۔ اچانک ایسے حالات پیدا ہو سکتے ہیں جو آپ کو اطمینان اور بے حد خوشی بھی دے سکتے ہیں۔ ذہنی دواؤں کو ہوگا۔ خیرات کرتے رہیں اور دنیا کا رمانہ شیعوں میں کام کرنے والے زیادہ فعال رہیں گے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ تمام پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، ہارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب فورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM